

COURGETTES AU RIZ ET AU THON

Mardi 19 septembre 2023

Bien pratiques à farcir les petites courgettes rondes :

Courgettes au riz et au thon pour 2 personnes et 8 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 5 psp☐ par part

*– 4 petites courgettes rondes * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-180 g de thon frais : 6 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-60 g de riz complet cru : 6 sp vert ☐ – 6 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 6 psp☐

*-1 oignon doux * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 petite boîte de pulpe de tomates * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐

-1 cuillerée à café d'épices italiennes Ducros

-sel fin poivre blanc

Passer les courgettes sous l'eau froide pour les laver, les sécher et les cuire 3 minutes à la vapeur (cocotte-minute).

Les sortir du panier vapeur et les laisser refroidir.

Couper le haut des courgettes (1/3 le haut ,2/3 le bas) et prélever la chair.

Cuire le riz à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet, l'égoutter et réserver.

Dans une poêle huilée au pinceau, faire revenir l'oignon émincé, le thon coupé en morceaux et la chair de courgettes puis mixer le tout en rajoutant les épices italiennes. Assaisonner : sel poivre.

Rajouter le riz et la pulpe de tomates. Bien mélanger.

Farcir les courgettes avec la préparation. Remette les chapeaux et les poser dans un plat très légèrement huilé allant au four.

Les enfourner 20 minutes dans le four préchauffé à 180° (th 6)



J'huile le plat allant au four en prélevant un tout petit peu d'huile des 2 cuillères à café.

Vous pouvez prendre aussi du thon nature en boîte.

L'indice glycémique de ce plat est moyen, le riz complet affichant un IG à 50.

Pour le repas : 1 tranche de melon (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – courgettes au riz et au thon (8 sp vert – 5 spl bleu – 2 spv violet – 5psp) – 1 faisselle 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 6 spl bleu – 2 spv violet – 5 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés