

COUSCOUS QUINOA AUX ARTICHAUTS POIVRONS ET ŒUFS DE CAILLE

Vendredi 01 Octobre 2021

Toujours en quête d'une nouveauté :

*Couscous quinoa aux artichauts, poivrons et œufs de caille
pour 4 personnes et 4 sp vert □ -3 spl □ -3 spv violet □ par part*

-200 g de couscous quinoa graines de lin (2 sachets)

*-400 g de demi cœurs d'artichauts surgelés**

*-240 g de poivrons en lanières **

*-8 œufs de caille**

-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

-sel poivre

-1 jus de citron

Cuire à l'eau bouillante additionnée d'un jus de citron les cœurs d'artichauts selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter.

Cuire les œufs de caille 4 minutes à l'eau bouillante vinaigrée pour obtenir des œufs durs, les égoutter et les passer sous l'eau froide. Les écailler et les couper en deux.

Cuire à l'eau bouillante et pendant 10 minutes les 2 sachets de couscous quinoa aux graines de lin, les égoutter.

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les lanières de poivrons et les demi cœurs d'artichauts pendant 3 minutes. Assaisonner légèrement : sel poivre.

Ouvrir les sachets de couscous quinoa et les verser dans la sauteuse. Mélanger délicatement et rectifier l'assaisonnement.

Rajouter les œufs coupés en 2 et servir aussitôt.



Dans un sachet de couscous quinoa aux graines de lin, il y a 92% de semoule de blé dur, 4% de graines de lin et 4% de quinoa noir.

Cette recette peut convenir à des végétariens et pour les végétaliens, supprimez les œufs.

Pour le repas du soir : potage courgette brocolis à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -couscous quinoa aux artichauts, poivrons et œufs de caille (4 sp vert -3 spl bleu-3 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet). Total : 7 sp vert - 4 spl bleu-4 spv violet

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés