

# MACARONIS COMPLETS A LA FLORENTINE

Jeudi 24 octobre 2024

*Rapide, simple mais bien rassasiant :*

**Macaronis complets à la florentine pour une personne et 8 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp**

*-100 g de macaronis complets cuits*

*-100 g de filet de poulet cuit vapeur\**

*-75 g d'épinards cuits sans MG\**

*-120 g de sauce tomate maison sans MG\**

*-15 g de parmesan râpé*

*-sel poivre blanc ou piment d'Espelette*

*Détailler les blancs de poulet en cubes.*

*Dans une petite sauteuse, verser la sauce tomate et la réchauffer à feu doux.*

*Rajouter les pâtes, les épinards et les cubes de poulet.*

*Rectifier l'assaisonnement et bien mélanger.*

*Saupoudrer de parmesan râpé.*

*Servir bien chaud*



*Cette recette toute simple et à indice glycémique faible permet d'utiliser des restes de poulet cuit à la broche sans MG (matières grasses), de pâtes.*

*Quant aux épinards, j'ai pris des surgelés que j'ai cuit dans une poêle antiadhésive sans MG. J'évite de garder plus de 24 h des épinards cuits.*

*Pendant l'été, je prépare de la sauce tomate sans MG que je congèle : tomates, poivrons détaillés en morceaux, oignons émincés, origan, le tout cuit à l'étouffée avec un fond d'eau puis mixer et tamiser pour ôter les pépins des tomates. Je n'assaisonne pas, j'assaisonne quand je m'en sers.*

*Sinon dans le commerce, il existe de bonnes marques de sauce tomate sans MG.*

*Une boîte de pulpe de tomates peut faire l'affaire.*

*Pour le repas :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse nature sans sucre (0 sp vert*

bleu violet – 0 psp) – macaronis complets à la florentine (8  
sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp) – 1 faisselle 0%  
à la cannelle (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp).  
Total : 9 sp vert -7 spl bleu – 3 spv violet -6 psp

Très bonne journée

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**