

PAVES D'AUTRUCHE AUX CHAMPIGNONS

Jeudi 23 mai 2024

Viande maigre par excellence, c'est dommage de ne pas pouvoir en trouver facilement :

Pavés d'autruche aux champignons pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 4 psp par part ☐

*-2 pavés d'autruche de 100 g chacun : 4 sp vert bleu violet☐☐☐
– 4 psp ☐*

-200 g de bouquets de chou-fleur : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ –
0 psp☐*

-120 g de champignons de Paris en boîte : 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 ☐

-2 cuillerées à café de persillade

-sel fin poivre

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou-fleur pendant 4 minutes.

Dans une petite sauteuse, verser la boîte de pulpe de tomates, les bouquets de chou-fleur et les champignons avec leur eau. Assaisonner : sel poivre et réchauffer à petit feu en remuant de temps en temps.

Cuire dans une poêle huilée les pavés d'autruche 3 à 5 minutes

par face (saignant ou à point). Assaisonner : sel poivre.

Servir les pavés d'autruche avec les champignons, le chou-fleur. Napper de sauce tomate et saupoudrer de persillade.



La viande d'autruche est une viande rouge, d'un goût proche du bœuf, très tendre , riche en protéines ,en oméga 3 et 6 et faible en calories : 106 calories pour 100 g alors que 100 g de blanc de poulet correspond à 121 calories.

L'indice glycémique de cette recette est bas.

Pour le repas : ½ pamplemousse (0 sp vert bleu violet□□□– 0 psp □) – pavé d'autruche aux champignons (4 sp vert bleu violet□□□– 4 psp □) – 100 g de pommes de terre vapeur (2 sp vert □ – 2 sp bleu □ – 0 spv violet□– 2 psp □) – 1 yaourt 0% (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp □). Total : 8 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 6 psp □

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés