

POÊLÉE DE TAGLIATELLES AUX SARDINES

Jeudi 09 janvier 2025

Cuisine du placard, facile, rapide mais rassasiante.

**Poêlée de tagliatelles aux sardines pour 1 personne et 4 sp
vert – 4 spl bleu -1 spv violet – 4 psp**

*-1 petite boîte de filets de sardines sans huile**

-100 g de tagliatelles complètes au safran cuites

*-30 g de petits pois surgelés**

*-6 tomates cerises**

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-sel fin poivre blanc

Couper les tomates cerises en deux et les faire revenir dans une poêle huilée avec les petits pois surgelés. Assaisonner.

Rajouter les tagliatelles qui ont été cuites à l'eau bouillante salée puis égouttées.

Finir avec les filets de sardines et bien mélanger le tout.

Poursuivre la cuisson à feu modéré 3 minutes et servir.



Je mets directement les petits pois surgelés dans la poêle chaude , ça rajoute du croquant.

J'achète les tagliatelles complètes au safran dans les magasins bio.

L'indice glycémique de ce plat est bas.

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – poêlée de tagliatelles aux sardines (4 sp vert – 4 spl bleu – 1 spv violet – 4 psp) – crème chocolatée (3 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp -recette du 17/06/2018) – 1 mandarine (0 sp vert bleu violet – 0 psp).
Total : 7 sp vert -6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp*

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés