

# POÊLÉE VEGETARIENNE AUX PETITS LÉGUMES

Mardi 18 Janvier 2022

*Très rassasiant :*

*Poêlée végétarienne aux petits légumes pour 3 personnes et 3  
sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□ -2 psp□ par part*

*-1 sachet 125 g de riz blé sarrasin quinoa : 5 sp vert bleu  
violet□□□-5psp□*

*-150 g de cœurs d'artichauts surgelés\* : 0 sp vert bleu  
violet□□□-0 psp□*

*-150 g de dés de poivrons surgelés\* : 0 sp vert bleu  
violet□□□-0 psp□*

*-60 g de pois chiches en conserve\* : 2 sp vert □-0 spl bleu□-0  
spv violet□-0 psp□*

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu  
violet□□□-1 psp□*

*-1 cuillerée à café d'épices marocaines*

*-sel poivre blanc*

*-1 citron*

*-coriandre\**

*Cuire à l'eau bouillante salée et citronnée les cœurs  
d'artichauts pendant 10 minutes. Les égoutter et les détailler  
en petits dés.*

*Cuire à l'eau bouillante salée les dés de poivrons pendant 2  
minutes. Les égoutter.*

*Porter à ébullition une casserole d'eau puis mettre dedans le sachet de riz blé sarrasin quinoa et laisser cuire à frémissement 10 minutes. Sortir le sachet, l'ouvrir et verser le contenu dans une poêle huilée au pinceau.*

*Rajouter les dés d'artichauts, de poivrons, les pois chiches et assaisonner : sel poivre blanc épices marocaines.*

*Bien mélanger et réchauffer quelques minutes à petit feu en remuant.*

*Saupoudrer de coriandre ciselée.*

*Servir bien chaud*



*Vous trouverez le mélange riz blé sarrasin quinoa sous la marque « Uncle Ben's »*

*Pour le repas du soir : potage brocolis courgettes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet -1 psp) -poêlée végétarienne*

aux petits légumes (3 sp vert -2 sp bleu -2 spv violet -2 psp) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet -0 psp). Total : 5 sp vert -4 sp bleu - 3 spv violet -3 psp

Un juste rééquilibrage après un restaurant à midi.

Comptez bien vos perso points psp fonction de vos choix.

Très bonne journée ☺☺☺

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

**Tous droits réservés**