

# SPIRALES DE POIS CASSES AUX LÉGUMES DU SOLEIL ET SON ŒUF MOLLET

*Mardi 13 juin 2023*

*Pour changer des pâtes :*

*Spirales de pois cassés aux légumes du soleil et son œuf mollet pour 2 personnes et 7 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp □ par part*

*-80 g de spirales de pois cassés crues \* : 5 sp vert □- 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-150 g de tomates cerises \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-150 g de mini poivrons\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 œufs moyens\* : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-2 gousses d'ail\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 cuillérées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-sel, piment d'Espelette ou poivre*

*Passer les mini poivrons sous l'eau froide, les essuyer avec du papier absorbant et les couper en deux en ôtant les pédoncules.*

*Dans une poêle antiadhésive, verser l'huile à étaler au pinceau. Une fois l'huile bien chaude, rajouter les poivrons et les tomates cerises entières. Cuire à feu assez vif 10 minutes en les remuant régulièrement. Parsemer d'ail haché et*

*assaisonner : sel piment d'Espelette.*

*Cuire les œufs dans de l'eau frémissante avec 2 c à s de vinaigre blanc pendant 5 minutes. Les mettre dans un grand bol d'eau froide pour arrêter la cuisson pendant 1 à 2 minutes. Les écailler.*

*Cuire à l'eau bouillante salée les spirales de pois cassés pendant 4 minutes, les égoutter et les verser dans la poêle. Bien mélanger.*

*Répartir dans deux assiettes et servir avec un œuf mollet fendu dessus.*



*J'ai bien regardé la composition de ces spirales achetées en magasin bio : farine de pois cassées et de lentilles Béluga donc en sp bleu, violet et en perso points : 0.*

*Si vous n'avez pas de mini poivrons, prenez des poivrons standards pelés (au four sous le gril jusqu'à ce qu'ils*

*noircissent, puis dans un sac en plastique jusqu'à refroidissement et enfin les peler). Les couper en lanières.*

*Vous pouvez aussi peler les mini poivrons.*

*Pour des œufs moyens, la cuisson en 5 minutes est largement suffisante pour obtenir un jaune bien coulant.*

*Pour le repas : radis à la croque au sel (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) -spirales de pois cassés aux légumes du soleil et son œuf mollet (7 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) – 100 g de skyr 0% avec des fraises (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□). Total : 9 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***