

# CROQUE CREVETTES

**Mardi 14 novembre 2023**

*Pour un repas sur le pouce ou un en-cas, rapide, facile et quand même bien rassasiant :*

***Croque crevettes pour 1 personne et 5 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 4 psp☐***

*-2 tranches de mie complet WW : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-2 portions de fromage saint moret 8% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-50 g de petites crevettes roses cuites surgelées ou en boîte \*: 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ -0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-2 cœurs d'artichauts surgelés ou en boîte\*: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 citron\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*Décongeler les crevettes, les éponger dans du papier absorbant ou ouvrir la boîte et rincer les crevettes.*

*Cuire les cœurs d'artichauts surgelés à l'eau bouillante salée et citronnée pendant 10 minutes, les égoutter et les couper en tranches fines ou rincer les cœurs d'artichauts en boîte et les couper aussi en tranches fines.*

*Tartiner les 2 tranches de pain de mie de saint moret.*

*Poser sur une tranche les tranches d'un cœur d'artichaut puis les crevettes et finir par le deuxième cœur d'artichaut.*

*Recouvrir avec la deuxième tranche de pain de mie.*

*Passer sous le gril 3 minutes.*



*Vous pouvez préparer ce croque crevettes à l'avance et si vous n'êtes pas chez vous, croquez-le comme un sandwich.*

*Pour un apéritif dinatoire, vous pouvez en préparer plusieurs et les couper en 4.*

*Vous trouverez ce pain de mie dans certaines GS sinon il existe du pain de mie en petites tranches qui a le même nombre de points.*

*Pour un repas rapide : salade composée mâche betterave avec 1 œuf dur et 2 c à c de vinaigrette allégée (3 sp vert □ – 1 spl bleu□ -1 spv violet□- 1 psp□) – croque crevettes (5 sp vert □ – 4 spl bleu□- 4 spv violet□ – 4 psp□) – 1 pomme (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□- 5 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***