

# CHOU CHINOIS AU THON

*Mardi 07 mars 2023*

*Rapide et facile à préparer :*

***Chou chinois au thon pour 2 personnes et 3 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐***

*-140 g de thon au naturel en boîte\* : 3 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*–½ chou chinois \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 oignon doux (Cévennes ou Roscoff) \*: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

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

*-2 cuillères à café de persillade*

*-sel fin poivre blanc*

*-Détailler les feuilles bien lavées du chou chinois en lanières assez fines et les cuire 3 minutes à la vapeur (cocotte –minute).*

*-Peler l'oignon et l'émincer.*

*-Rincer le thon et l'effeuiller.*

*Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir à feu moyen les émincés d'oignon jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.*

*Rajouter les lanières de chou chinois et bien mélanger. Assaisonner : sel poivre.*

*Terminer par l'effeuillé de thon toujours en mélangeant bien et réchauffer à feu doux quelques minutes.*

*Saupoudrer de persillade et servir bien chaud.*



*Vous pouvez accompagner ce plat avec du riz, des pommes de terre nature à comptabiliser.*

*Pour le repas : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐) – chou chinois au thon (3 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐) – 100 g de riz complet cuit (3 sp vert ☐ – 3 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 3 psp☐) – tiramisu à la pomme (4 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐ -recette du 15 11 2020). Total : 11 sp vert ☐ – 8 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ – 8 psp☐*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***