

COLIN SPAGHETTIS AU SAFRAN

Lundi 09 Mars 2020

Recette simple, rapide mais goûteuse :

***Colin spaghetti au safran pour 2 personnes et 6sp
vert*** □

-5spl bleu □

-2spv violet □

par part

*-200 g de filets de colin **

*-60 g de spaghetti complets crus **

*-200 g de légumes pour wok surgelés **

-50 ml de crème à 4%

-1 petite cuillerée de moutarde au safran

-1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

-sel poivre blanc

*Pocher le colin dans le court-bouillon et le laisser
dedans feu éteint*

*Faire revenir les légumes surgelés sur une feuille de
cuisson posée dans une sauteuse. Assaisonner : sel poivre*

*Cuire les spaghetti à l'eau bouillante salée selon le
temps indiqué sur la notice, les égoutter*

*Dans la sauteuse, rajouter aux légumes les spaghetti, le
colin égoutté et effeuillé*

*Délayer la moutarde dans la crème et napper le tout en
mélangeant bien*

Servir aussitôt



Vous n'avez pas de moutarde au safran, rajoutez dans la crème 1 petite c à c de moutarde standard avec 1 pointe de safran

Pour le repas du soir : potage de chou-fleur aux moules mixé avec 1 petit suisse 0% (3sp vert □ -1spl bleu□-0spv violet □)

-colin spaghettis au safran (6sp vert □

-5spl bleu□

-2spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert

□ -0spl

bleu□ -0spv

violet□).

Total : 11 sp vert □

-6spl bleu□

-2spv violet □

Très bon début de semaine à toutes et tous

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr***

Tous droits réservés