

COQUILLETES MÉDITERRANÉENNE

A

LA

**Mercredi 29 Mai
2019**

Un avant-goût des vacances :

**Coquillettes à la méditerranéenne pour 2 personnes et 6pp-5
sp-4spl -1 spv par part**

- 60 g de coquillettes complètes crues *
- 200 g de colin *
- 150 g de tomates cerises *
- 150 g de lanières de poivrons pelés
- 250 g de sauce tomate maison sans MG*
- 1 cuillère à café de court-bouillon en poudre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- persillade *
- sel poivre

Préparer le court-bouillon et une fois à frémissement, plonger le poisson dedans, arrêter le feu et le laisser pocher 10 minutes

Dans une sauteuse antiadhésive huilée, faire revenir les poivrons et les tomates cerises à petit feu 8 minutes

Cuire les coquillettes selon la notice, les égoutter et les verser dans la sauteuse avec les tomates et les poivrons

Rajouter la sauce tomate préalablement réchauffée et le

colin égoutté et effeuillé

Rectifier l'assaisonnement

Saupoudrer de persillade

Servir aussitôt



J'ai toujours de la sauce tomate maison au congélateur que je prépare l'été sinon prenez de la pulpe de tomates en boîte à assaisonner

Recette à faire aussi avec un autre poisson blanc

Pour le repas : 50g avocat citron (2pp-3sp) -coquillettes à la méditerranéenne (6pp-4spl) -1 faisselle 0% (1pp-1sp) -

Total :

9pp-8spl

Très bon mercredi à vous toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés