

COQUILLETTES AUX CHAMPIGNONS ET TOMATES

Lundi 20 Avril 2020

Très simple et rapide :

*Coquillettes aux champignons et tomates pour 2 personnes et
6sp vert □ -5spl bleu□ -1 spv violet□ par part*

*-80 g de coquillettes complètes crues **

*-160 g de champignons de Paris **

*-100 g de tomates cerises **

*-200 g de colin **

*-150 g de sauce tomate maison sans MG**

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre

*-persillade **

-sel poivre blanc

Pocher le colin dans le court-bouillon reconstitué. Stopper le feu aux premiers frémissements. Garder au chaud dans le court-bouillon

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans une sauteuse huilée au pinceau avec les tomates cerises coupées en deux pendant quelques minutes. Assaisonner.

Verser la sauce tomate chaude dans la sauteuse

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps

indiqué sur le paquet. Les égoutter et les verser dans la sauteuse

Rajoutant le colin égoutté et effeuillé et bien mélanger

Saupoudrer de persillade

Servir bien chaud



Selon la saison, vous pouvez remplacer les champignons de Paris par des girolles, des pleurotes ...

Pour le repas du soir : potage de légumes au bouillon de volaille (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -coquillettes complètes aux champignons et tomates (6sp vert ☐ -5spl bleu☐ -1spv violet☐) -crème aux fraises (4sp vert ☐ -2spl bleu☐ -2spv violet☐-recette du 19 05 2019). Total : 11 sp vert ☐ – 8spl bleu☐ – 4spv violet☐

Très bon début de semaine

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés