

# 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*