

# COQUILLETES COMPLÈTES A LA BRETONNE

Lundi 13 Avril 2020 : lundi de Pâques

*Une petite recette légère pour équilibrer un repas de Pâques*

*Coquillettes complètes à la bretonne pour 2 personnes et 6sp vert □ -5spl bleu □ -1spv violet□ par part*

*-80 g de coquillettes complètes crues \**

*-120 g de moules cuites décortiquées \**

*-200 g de bouquets de chou-fleur cuits \**

*-3 cuillerées à soupe de crème à 4%*

*-jus de citron bio \**

*-ciboulette \**

*-sel poivre blanc*

*Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet, les égoutter*

*Réchauffer les moules et les bouquets de chou-fleur avec la crème assaisonnée*

*Verser les pâtes et bien mélanger en rajoutant 1 cuillerée à soupe de jus de citron*

*Saupoudrer de ciboulette émincée*

*Servir bien chaud*



*Je me suis servie de moules surgelées mais vous pouvez prendre des moules fraîches. Avec le confinement, il est difficile de*

*trouver un poissonnier ouvert*

*Pour le repas du soir : coquillettes complètes à la bretonne (6 sp vert □ -5spl bleu□ -1spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert□ - 0 spl bleu□ -0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□). Total : 8sp vert □ - 5spl bleu□ -1spv violet□*

*Très bon lundi de Pâques*

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

***Tous droits réservés***