

# COQUILLETTES ÉPINARDS

# MAQUEREAU

Vendredi 23 Juillet 2021

*Ce que j'appelle la cuisine de placard :*

*Coquillettes maquereau épinards pour 1 personne et 6 sp vert ☐  
-3 spl bleu☐-0 spv violet☐*

*-30 g de coquillettes complètes \**

*- 60 g de maquereau citron thym en conserve , cuisson vapeur sans huile\**

*-150 g d'épinards surgelés\**

*-citron jaune bio\**

*-sel poivre*

*Cuire les épinards surgelés à l'étouffé, les assaisonner : sel poivre.*

*Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les verser dans les épinards.*

*Rajouter le maquereau émietté et bien mélanger.*

*Servir avec des zestes de citron.*



*Vous pouvez préparer ce plat avec des épinards frais.*

*Pour le repas du soir : potage froid courgettes au yaourt 0% 50 g (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -coquillettes maquereau épinards (6 sp vert □-3 spl bleu□-0 spv violet□) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet □□□). Total : 9 sp vert □-5 spl bleu□-2 spv violet□*

*Très bonne journée à toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***