

# ENCORNETS A LA PROVENÇALE

**Vendredi 28 Février 2020**

*Une virée  
méditerranéenne :*

***Encornets à la provençale pour 2 personnes et 7sp vert ☐ -6  
spl bleu☐- 2 spv violet☐par part***

*-200 g  
d'encornets \**

*-80 g de  
spaghettis complets crus \**

*-2 cuillerées à  
café d'huile d'olive*

*-2 cuillerées à  
café de pesto basilic*

*-1 cuillerées à  
café d'épices méditerranéennes Ducros*

*-sel poivre blanc*

*-basilic \**

*Couper les  
encornets en lanières et les faire mariner avec l'huile  
d'olive, les épices et  
une pincée de sel et poivre blanc*

*Cuire les  
spaghettis selon la notice à l'eau bouillante salée 8 à 9  
minutes, les égoutter  
et rajouter le pesto en mélangeant bien. Garder au chaud*

*Chauffer une  
plancha ou une poêle et faire revenir rapidement les lanières  
d'encornets*

*Les rajouter aux  
pâtes*

*Saupoudrer de  
basilic et servir chaud*



*Pour cette  
recette, vous pouvez prendre des anneaux d'encornets mais ils  
seront plus épais*

*Pour le repas : concombre à la crème allégée 4% (1sp vert bleu  
violet □□□) -encornets à la provençale (7sp vert □ -6 spl  
bleu□ -2 spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert□ -1sp  
bleu□ -0spv violet□) -1 mandarine (0sp). Total : 9sp vert □  
-8spl bleu□ - 3 spv violet□)*

*Très bonne fin de  
mois*

**Lilou**

**3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits  
réservés**