

ENCORNETS SAUCE TOMATE AUX MOGETTES

Vendredi 15
Février 2019

Alliance terre mer :

Encornets sauce tomate aux mogettes pour 2 personnes et 5pp-4 sp vert -0spl bleu -0 spv violet par part

- 240 g d'anneaux d'encornets*
- 240 g de mogettes ou haricots blancs crus*
- 300 g de sauce tomate maison sans MG*
- sel poivre
- 1 cuillerée à café d'épices italiennes
- ciboulette, persil

Mettre les mogettes dans une casserole et les recouvrir d'eau non salée. Porter à ébullition et continuer la cuisson à petits bouillons pendant 40 minutes. Ne saler que 10 minutes avant la fin de la cuisson. Les égoutter

Mettre les anneaux d'encornets dans une sauteuse et les recouvrir de sauce tomate. Assaisonner : sel, poivre, épices italiennes.

Cuire à frémissement et à couvert 30 minutes

En fin de cuisson, rajouter les mogettes et poursuivre la cuisson quelques minutes

Rectifier l'assaisonnement

Saupoudrer de persil, ciboulette et servir bien chaud



J'ai toujours de la sauce tomate préparée l'été dans mon congélateur mais si ce n'est pas votre cas, remplacez par une boîte de pulpe de tomates.

Pour simplifier la recette, remplacer les mogettes à cuire par une boîte de haricots blancs.

Pour le repas : potage de légumes (0pp-0sp) -encornets
sauce tomate aux mogettes (5pp-0spl) -moelleux choco noisette
(5pp-4spl-recette
du20 05 2018) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp). Total :
11pp-5spl

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**