

ENCORNETS SUR LIT DE POIREAUX

Samedi 09 Juin 2018

Un plat léger, facile, rapide :

Encornets sur lit de poireaux pour 2 personnes et 3pp-2spl par part

- 200 g d'encornets prêts à cuire*
- 300 g de poireaux primeurs*
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc
- 2 cuillères à café de persillade*

Nettoyer les poireaux, garder les blancs et les cuire à la vapeur 3 minutes. Les laisser tiédir

Couper les encornets en rondelles et les faire revenir rapidement ,2à 3 minutes, sur une feuille de cuisson. Assaisonner et saupoudrer de persillade

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un peu gazeuse pour allonger

Sur deux assiettes, déposer les blancs de poireaux tièdes, verser la vinaigrette et déposer les encornets chauds dessus

Servir aussitôt



Je me sers souvent d'encornets surgelés que je décongèle la veille et que j'éponge bien dans du papier absorbant

Pour le repas du soir : encornets sur lit de poireaux (3pp-2spl) -120 g de lentilles (3pp-0spl) -2 petits suisses 0 %' 1pp-1 sp) -1 kiwi (0pp-0 sp). Total : 7pp-3spl

Très bon début de week-end

Lilou3158 (blog: cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés