

FUSILLI AU SARRASIN PETITS POIS ASPERGES

Mercredi 15 Avril 2020

Elles ne sont pas très jolies avec leur teinte marron mais elles sont très bonnes et très rassasiantes

Fusilli au sarrasin petits pois asperges pour 2 personnes et 5 sp vert ☐ -5sp bleu☐ -2spv violet☐ par part

*-60 g de fusilli 100% sarrasin **

*-120 g de petits pois frais ou surgelés **

*-120 g de pointes d'asperges **

-50 ml de crème à 4 %

-20 g de pesto basilic

-sel et poivre blanc

Cuire à l'eau bouillante salée les petits pois et les asperges pendant 6 minutes, les égoutter. Réserver au chaud sous une feuille de papier alu.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée pendant 9 minutes, les égoutter

Mélanger le pesto et la crème. Assaisonner

Verser les pâtes chaudes dans la sauce, rajouter les petits pois et bien mélanger

Servir en rajoutant les asperges



J'ai pris des petits pois surgelés mais des asperges fraîches. Très souvent, on trouve des pointes d'asperges en vente suite à leur cassure lors du ramassage

Sinon, ne gardez que les pointes, les tiges serviront à un potage

Pour le repas du soir : potage de légumes avec 50 g de skyr à 0% (1 sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -2 tranches de jambon de dinde (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) - fusilli au sarrasin petits pois asperges (5sp vert ☐ -5 sp bleu☐ -2spv violet☐) -fraises meringuées (3 sp vert ☐ -2spl bleu☐ -2spv violet☐ -recette du 28 04 2019). Total : 11 sp vert ☐ -7spl bleu☐ -☐spv violet

Malgré le confinement qui se prolonge, très bonne journée

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés