

GALETTE ÉPICÉE DE COUSCOUS

Vendredi 07 Avril 2017

Pour accompagner une viande, un poisson ou pour un repas du soir permettant d'équilibrer un repas de midi plus copieux :



Galette épicée de couscous pour 2 personnes et 5pp-6 sp vert
-5spl bleu – 3 spv violet par part

- 100 g de couscous épicé cuit *
- 1 œuf *
- 1 oignon nouveau*
- 50 g de gruyère râpé allégé
- 2 cuillères à soupe de crème à 4 %

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-persil

-sel poivre

Mélanger le couscous avec l'œuf battu en omelette, l'oignon finement émincé, le gruyère, la crème et le persil ciselé.

Rectifier l'assaisonnement mais personnellement je n'ai pas salé

Chauffer l'huile dans une petite poêle, verser et cuire recto verso 5 bonnes minutes

Servir chaud en accompagnement

C'est aussi un bon moyen pour finir un reste de couscous

Pour le repas du soir : salade de champignons à la crème (1pp- 2 sp) – galette épicée de couscous (5pp- 5 sp) – mousse myrtilles (1pp- 2 sp). Total : 7pp- 8 sp

Très beau vendredi