

# GALETTES A L'ITALIENNE

*Vendredi 03 novembre 2023*

*Entre la Bretagne et l'Italie :*

***Galettes à l'italienne pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 4 psp☐ par part***

*-2 galettes de sarrasin : 5 sp vert bleu violet☐☐☐- 5 psp☐*

*-150 g de thon au naturel en boite \* : 3 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-100 g de lanières de poivrons 3 couleurs\*: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-100 g de tomates cerises\*: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-100 g de cœurs d'artichauts surgelés\*: 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-1 cuillerée à café d'épices italiennes Ducros*

*-sel fin poivre blanc*

*-1 citron*

*Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau bouillante salée et citronnée selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter et les couper en 2.*

*Huiler au pinceau une poêle avec 1 c à c d'huile et faire revenir les lanières de poivrons, les tomates cerises coupées en 2 pendant 5 minutes.*

*Rajouter les cœurs d'artichauts et le thon émietté. Continuer la cuisson à feu doux pendant quelques minutes pour les*

*réchauffer. Bien mélanger et assaisonner : sel poivre épices*

*Dans une crêpière huilée avec l'autre c à c d'huile, réchauffer les galettes et les fourrer avec la préparation précédente.*

*Servir aussitôt.*



*Si vous faites plusieurs galettes, les garder au chaud dans le four (80°) ou sur une assiette posée sur une casserole d'eau frémissante, les galettes enveloppées dans du papier alu.*

*L'indice glycémique est modéré.*

*Pour le repas du soir : galette à l'italienne (6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□) – quelques feuilles de roquette nature (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□- 0 psp□) – 1 kaki (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 7 sp vert□ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***