

GÉSIERS A L'ITALIENNE

Mercredi 11 Janvier 2017

N'ayant pas préparé mes gésiers confits en salade et la date étant limite, je les ai cuisinés en :



Gésiers à l'italienne pour 2 personnes et 7pp- 6 sp par part

- 150 g de gésiers dégraissés de volaille
- 60 g de linguini cru*
- 1 boîte de pulpe de tomates *
- 200g de dés de poivrons trois couleurs surgelés*
- 1 oignon *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de persillade *
- sel poivre

Faire revenir dans une sauteuse huilée l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Rajouter les gésiers coupés en petits dés, les faire revenir 3 minutes en remuant régulièrement.

Verser la pulpe de tomates, les poivrons Bien mélanger, assaisonner et poursuivre la cuisson 5 minutes

Puis rajouter les pâtes cuites selon la notice, mélanger.

Servir saupoudré de persillade.

Pour le repas : potage italien (1pp- 1 sp recette du 13 10 2016)- gésiers à l'italienne (7pp- 6 sp) – 1 yaourt chèvre 0 %

(1pp- 1 sp) – litchis frais (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 8 sp

Non, je ne suis pas italienne mais j'aime beaucoup leur cuisine

Passez un excellent mercredi