

GIGOT PETITS POIS BROCOLIS AUX ÉPICES

Mardi 10 Avril 2018

Deuxième recette avec mon gigot :

Gigot petits pois brocolis aux épices pour 2 personnes et 8pp-
7 spl par part

- 200 g de gigot froid
- 200 g de petits pois surgelés*
- 200 g de bouquets de brocolis*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café d'épices marocaines
- sel poivre
- persil ou coriandre*

Couper le gigot en petits dés

Cuire à l'eau bouillante salée les petits pois pendant 2 minutes. Les égoutter

Cuire à la vapeur (cocotte -minute) les bouquets de brocolis pendant 3 minutes.

Dans une sauteuse antiadhésive, chauffer l'huile et faire revenir la viande pendant 3 minutes. Rajouter les petits pois et les brocolis. Assaisonner : sel poivre épices marocaines. Bien mélanger.

Saupoudrer de coriandre ou de persil ciselé



En saison, prendre des petits pois frais mais pas en conserve : trop mous

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)
-gigot petits pois brocolis aux épices (8pp- 7spl) -fraises
(0pp- 0 sp). Total : 9pp-8spl

Très bon mardi à toutes et tous

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

Tous droits réservés