

HADDOCK A L'ITALIENNE

Samedi 05 Novembre 2016

Un repas de midi qui ne coûte pas trop cher en pp- sp permettant une sortie le soir au restaurant



Haddock à l'italienne pour 2 personnes et 6pp- 6 sp vert -5 spl bleu – 2 spv violet par part

- 150 g de haddock prêt à l'emploi*
- 60 g de spaghettis complets crus*
- 12 tomates cerises *
- 1 courgette *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de parmesan râpé
- sel poivre

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter tout en gardant 2 c à s d'eau de cuisson pour éviter que les spaghettis ne collent

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir la courgette coupée en petits dés et les tomates cerises coupées en 2 pendant 5 minutes.



Rajouter le haddock tranché en cubes et bien mélanger. Assaisonner très légèrement car le haddock est très salé. Poursuivre la cuisson 3 minutes et verser les pâtes. Bien mélanger et poursuivre 2 minutes la cuisson pour réchauffer les pâtes



Servir saupoudré de parmesan.

La prochaine fois, je rajouterai des épices italiennes.

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise light (1pp- 1 sp) – Haddock à l'italienne (6pp- 5 sp)- 2 petits suisses (1pp- 1 sp) – 1 kaki (0 pp- 0 sp). Total : 8pp- 7 sp

Très bon samedi