

LINGUINI AU MAQUEREAU SAUCE CURRY

Lundi 21 Novembre 2016

Un plat éclair pour une matinée de courses et peu de temps pour se mettre aux fourneaux ...Un clin d'œil à Marie !



Linguini au maquereau sauce curry pour 2 personnes et 7pp- 8 sp par part

-1 boîte de 120 g de maquereau au vin blanc

-60 g de linguini crus*

-50 g de crème à 4%

-1petite cuillerée à café de curry en poudre

- coriandre ou persil *

-sel poivre

Préparer la sauce : chauffer la crème dans une petite casserole avec le curry Assaisonner et garder au chaud

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les verser dans une sauteuse avec les filets de maquereau égoutté

Rajouter la sauce, bien mélanger et saupoudrer de coriandre ou de persil émincé

Pour le repas : potage aux asperges (1pp- 2 sp) – linguini au maquereau sauce curry (7pp- 8 sp)-mousse kaki (1pp- 2 sp).
Total : 9pp- 12 sp

Très bon début de semaine