

MACARONIS AU CHORIZO ET OLIVES

Lundi 08 Juillet
2019

Pour accompagner une viande ou un poisson blanc :

Macaronis au chorizo et olives pour 2 personnes et 7pp-7sp par part

- 60 g de macaronis crus *
- 25 g de fines tranches de chorizo
- 30 g d'olives vertes dénoyautées
- 30 g de gruyère râpé allégé
- 5 g de beurre à 41 %

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les répartir dans 2 ramequins légèrement beurrés

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Rajouter le chorizo effeuillé, les olives coupées en tranches

Saupoudrer de gruyère et enfourner 15 minutes



Servir aussitôt



Rien de bien difficile et rapide à préparer

Pour le repas du soir : radis à la croque au sel
(0pp-0sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -macaronis
au chorizo et
olives (7pp-7sp)-1 yaourt chèvre 0% (1pp-0spl)-1pêche
(0pp-0sp). Total :
9pp-7spl

Très bon début de semaine

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés