

MACARONIS AU SAUMON ET BASILIC

Vendredi 24 Mai
2019

Toujours dans le pesto !

Macaronis au saumon et basilic pour 2 personnes et 9pp-5spl par part

- 160 g de saumon frais
- 60 g de macaronis crus*
- 160 g de haricots verts *
- 2 cuillères à café de pesto basilic en tube
- 10 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à café de court-bouillon en poudre
- sel poivre blanc
- quelques feuilles de basilic frais.

Préparer le court-bouillon et une fois bien chaud, pocher le saumon 6 minutes hors feu. L'égoutter. Réserver au chaud

Cuire à la vapeur(cocotte-minute) 6 minutes les haricots verts équeutés, les réserver au chaud

Cuire selon la notice les macaronis à l'eau bouillante salée, les égoutter et les verser dans un plat creux. Rajouter le pesto et bien enrober les pâtes

Rajouter le saumon encore chaud en l'émiettant et les haricots verts. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement si

nécessaire

Saupoudrer de parmesan et de basilic émincé

Servir aussitôt



Recette toute simple, rapide et pas besoin de réchauffer un des ingrédients. Tout se prépare en même temps

Pas de MG non plus pour la préparation de ce plat

Pour le repas : tomates à la croque au sel (0pp-0 sp) - macaronis au saumon et basilic (8pp-5spl) -2 petits suisses 0% (1 pp-1sp) -fraises (0pp-0sp). Total : 9pp-6spl

Très bonne journée à vous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**