

PÂTES A LA RICOTTA

**Mercredi 24 Avril
2019**

Dans ma série pâtes :

Pâtes à la ricotta pour 1 personne et 6pp-6sp par part

-100 g de pâtes cuites *

-40 g de ricotta

-75 g de bouquets de chou-fleur cuit *

-75 g de bouquets de brocolis cuit *

-15 g de coppa en très fines tranches

1/2 cuillerée à café d'épices italiennes

Faire revenir les tranches de coppa à sec dans une poêle antiadhésive

Dans une assiette, mettre les pâtes cuites, les bouquets de chou-fleur et de brocolis.

Réchauffer aux micro
-ondes

Servir avec la coppa légèrement grillée et la ricotta ,le tout saupoudré d'épices italiennes



Erreur de ma part dans le comptage du menu de la semaine :
6 pp -6sp au lieu de 4

Si vous voulez rester dans le cadre des 26pp-23 spl dans la journée du 17 avril, ne mettre que 75 g de pâtes cuites et 20g de ricotta (
4pp-4sp)

Un bon moyen pour finir les restes en ayant quand même une belle assiette

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp-0sp) -100 g d'escalope de dinde dans le filet grillée avec 1 c à c d'huile (4pp-1spl) –
100 g de pâtes à la ricotta (6pp-6 sp) – fraises (0pp-0sp).
Total : 10 pp-7 spl

Excellente journée à vous toutes et tous

Lilou 3158 : blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés