

PETITES SEICHES PETITS POIS ASPERGES VERTES

Vendredi 17 Avril 2020

Bis repetita dans les légumes mais je suis une incondionnelle des asperges

Petites seiches petits pois asperges vertes pour 2 personnes et 3sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□ par part

*-200 g de petites seiches nettoyées **

*-200 g de petits pois frais ou surgelés**

*-150 g de pointes d'asperges vertes **

*-1 oignon doux **

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-sel poivre

Cuire les petits pois et les asperges 6 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter

Faire revenir l'oignon émincé dans une sauteuse huilée jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Les ôter

Mettre à la place les petites seiches et les faire revenir rapidement quelques minutes à feu vif. Assaisonner

Rajouter l'oignon, les petits pois et les asperges

Réchauffer 2 minutes en mélangeant délicatement et à feu moyen

Servir



Ne cuisez pas longtemps les seiches sinon elles seront caoutchouteuses

Pour le repas : petites crevettes roses (1sp vert □ -0spl bleu □ -0spv violet □) -2 crackers 100% seigle beurrés avec 5 g de beurre 41% (3sp vert □ -3sp bleu □ -1spv violet □) -petites seiches petits pois asperges vertes (3sp vert □ -2spl bleu □ -2spv violet □) -tartelette aux fraises (5sp vert bleu violet □□□-recette du 04 11 2016). Total : 12 sp vert □ -10spl bleu □ -8spv violet □

Je vous souhaite une bonne journée et soyez prudents

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés