

POÊLÉE COLIN BACON AUX TAGLIATELLES

Mardi 01 Mai 2018

Ce n'est pas une recette festive pour la fête du travail mais c'est celle de ma semaine passée.

Rapide et facile à réaliser, elle a sa place en ce jour férié : ne pas trop en faire et repos

Poêlée de colin bacon aux tagliatelles pour 2 personnes et 8pp
6spl par part

- 240 g de colin*
- 50 g de bacon en fines tranches*
- 80 g de tagliatelles au curcuma crues*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de court bouillon en poudre
- ciboulette *
- sel poivre

Préparer le court bouillon, le porter à frémissement et y plonger le colin pendant 3 minutes. L'égoutter et l'effeuiller

Cuire les tagliatelles selon la notice. Les égoutter

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les tranches de bacon coupées en lanières 3 minutes à petit feu

Rajouter le colin puis les tagliatelles. Bien mélanger

Rectifier l'assaisonnement. Saupoudrer de ciboulette ciselée

Servir bien chaud



A faire aussi avec des tagliatelles toutes simples

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) -poêlée de colin bacon aux tagliatelles (8pp- 6 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -50 g de compote maison sans sucre (1pp- 0 spl). Total : 10 pp- 7spl

Très beau premier mai à toutes et tous



[Lilou3158 \(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr\)](#)

Tous droits réservés