

POÊLÉE DE 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

