

POÊLÉE DE COQUILLETTES POIREAUX OEUFS

Mardi 16 Janvier 2018

Un plat mode régressif :

Poêlée de coquillettes poireaux œufs pour 2 personnes et
7pp-7sp vert -4 spl bleu – 1 spv violet par part

-60 g de coquillettes complètes crues*

-2 œufs*

-2 blancs de poireaux*

-2 cuillérées à café d'huile

-sel poivre

Nettoyer les poireaux, les couper en rondelles et les cuire 8 minutes dans une sauteuse huilée à petit feu et à l'étoffée. Assaisonner

Battre les œufs, les assaisonner et les cuire en omelette dans une poêle antiadhésive. Les détailler en petits dés

Cuire à l'eau bouillante salée les coquillettes, les égoutter et les verser dans la sauteuse avec les œufs et les poireaux

Servir aussitôt



Avec le vert des poireaux, prévoir une soupe de légumes

Je prends des coquillettes car pour moi, ce sont les pâtes de l'enfance

Pour le repas du soir : poêlée de coquillettes poireaux œufs (7pp- 5 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)-1 poire (0pp- 0 sp).Total : 8pp- 5 sp

Excellent mardi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés