

# POÊLÉE DE CREVETTES AU SARRASIN

Vendredi 29 Mai 2020

*Une céréale à découvrir ou à redécouvrir*

Poêlée de crevettes au sarrasin pour 2 personnes et 7sp vert ☐  
-4spl bleu☐ -1spv violet☐ par part

*-200 g de crevettes roses décortiquées crues \**

*-70 g de sarrasin cru en grains\**

*-80 g de pois chiches cuits \**

*-140 g de dés de poivrons surgelés trois couleurs \**

*-2 cuillères à café d'huile isio 4*

*-sel poivre blanc*

*Cuire le sarrasin selon la notice*

*Faire revenir les crevettes dans une sauteuse chaude huilée 2 minutes puis rajouter les dés de poivrons surgelés Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes. Assaisonner.*

*Rajouter les pois chiches et le sarrasin. Mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes*

*Servir bien chaud*

*Je rajoute toujours les poivrons encore surgelés dans la sauteuse car ils apportent un certain degré d'hydratation lors de la cuisson*

*Pour le repas du soir : poêlée de crevettes au sarrasin (7sp ☐ -4spl bleu☐ -1spv violet☐) -1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0 spl bleu☐ -0spv violet☐) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu*

violet □□□). Total : 9sp vert □ -4spl bleu□ -1spv violet□)

Très bon vendredi à toutes et tous

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**