

# POÊLÉE DE CREVETTES ROSES AUX LENTILLES ET CHOU VERT

*Vendredi 02 décembre 2022*

*De la couleur dans l'assiette :*

***Poêlée de crevettes roses aux lentilles et chou vert pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 3 psp□ par part***

*-200 g de crevettes roses cuites et décortiquées\* : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-200 g de lentilles blondes cuites : 4 sp vert □ – 0 spl□ – 0 spv violet□ – 3 psp□*

*-200 g de chou vert nature surgelé\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-2 cuillerées à café de persillade\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-sel fin, poivre blanc*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) le chou vert surgelé pendant 6 minutes.*

*Dans une sauteuse huilée, faire revenir le chou-vert avec les lentilles et les crevettes.*

*Assaisonner : sel poivre.*

*Saupoudre de persil émincé.*

*Servir bien chaud.*



*Recette rapide, facile dans le cadre de la cuisine du placard et du congélateur.*

*Pour le repas : potage de légumes courgettes poireaux à la crème allégée (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] – 1 psp [ ]) – poêlée de crevettes roses aux lentilles et chou vert (5 sp vert [ ] – 2 spl bleu [ ] – 2 spv violet [ ] – 3 psp [ ]) – 1 flan maison (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] – 2 psp [ ]) – 1 poire (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] – 0 psp [ ]). Total : 8 sp vert [ ] – 5 spl bleu [ ] – 5 spv violet [ ] – 6 psp [ ]*

*Pour cette recette encore en perso points psp [ ], tenez compte de vos choix alimentaires pour le calcul.*

*Mais le programme change encore une fois alors pour l'instant je n'en ai pas pris complètement connaissance.*

*Je ne sais pas non plus si vous êtes toujours pour le calcul en sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] ou en psp [ ] et si cela vous*

*intéresse d'avoir ces renseignements. A vous de me le dire.*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***