

POÊLÉE DE GÉSIERS AUX SPAGHETTIS COMPLETS

Mardi 28 Septembre 2021

La cuisine du placard :

Poêlée de gésiers aux spaghettis complets pour 2 personnes et 6 sp vert □-6 sp bleu□-3 spv violet□ par part

-200 g de gésiers confits

*-60 g de spaghettis complets crus**

*-120 g de lanières de poivrons **

*-120 g de tomates cerises**

*-2 cuillérées à café de persillade**

-sel, poivre

Cuire à l'eau bouillante salée les spaghettis suivant le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et les garder au chaud dans un peu d'eau de cuisson.

Chauffer une poêle antiadhésive et faire revenir les gésiers confits coupés en dés pendant 4 à 5 minutes.

Jeter l'excédent de matières grasses et assaisonner les gésiers.

Rajouter les lanières de poivrons et les tomates cerises et poursuivre la cuisson 3 minutes.

Verser les spaghettis, bien mélanger.

Saupoudrer de persillade et servir bien chaud.



C'est une recette rapide et facile et surtout très rassasiante.

Pas besoin de rajouter de l'huile ou du beurre, la fine pellicule de matière grasse laissée après avoir dégraissé les gésiers suffit.

Pour le repas : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet) -poêlée de gésiers aux spaghettis complets (6 sp vert -6 sp bleu-3 spv violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet). Total : 9 sp vert -9 sp bleu-6 spv violet

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés