

POÊLÉE DE QUINOA AUX LÉGUMES

Lundi 03 Décembre 2018

Pour décrocher de la viande ou du poisson :

Poêlée de quinoa aux légumes pour 2 personne et 3pp-3sp-0 spv par part

- 60 g de spaghetti de quinoa à la tomate crus*
- 100 g de bouquets de chou-fleur cuits*
- 100 g de carottes en rondelles cuites*
- 100 g de butternut cuit en cubes *
- 1 oignon émincé*
- 150 g de sauce tomate maison sans MG*
- persil *
- sel poivre

Cuire les spaghettis de quinoa selon la notice, les égoutter.

Dans une poêle antiadhésive, faire revenir l'oignon émincé dans un filet d'eau puis rajouter tous les légumes, les spaghettis et la sauce tomate.

Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et réchauffer quelques minutes

Saupoudrer de persil émincé et servir



Un bon moyen pour finir les restes, les légumes ont été cuits à l'eau bouillante salée

Pas de MG dans ce plat à la fois digeste et rassasiant pour le

soir

Pour le repas du soir : poêlée de quinoa aux légumes (3pp-3sp)
-100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -1 clémentine (0pp-0sp). Total :
4pp-3sp

Très bon début de semaine

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

Tous droits réservés