

POÊLÉE PASTA POIS CASSES

**Vendredi 11
Janvier 2019**

Et voilà que les pois cassés se présentent sous forme de pâtes comme les pois chiches et les lentilles corail, bien pratiques à cuisiner

**Poêlée pasta pois
cassés pour 2 personnes et 4pp-2spl par part**

-200 g de pâtes pois cassés Bonduelle*

-250 g de courgettes*

-200 g de champignons de Paris*

-2 gousses d'ail*

-persil *

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-sel poivre

Cuire les pâtes pois cassés selon la notice à l'eau bouillante salée, les égoutter

Détailler les courgettes en petits dés et les champignons en lamelles et les faire revenir dans une sauteuse huilée pendant 6 minutes

Rajouter les pâtes pois cassés. Bien mélanger



Assaisonner : sel poivre persil ail

Servir aussitôt



A préparer avec des légumes car les pâtes pois cassés seules sont un peu bourratives

Pour le repas du soir : poêlée pasta pois cassés
(4pp-2spl) -1 flan maison (2 pp-2 sp -recette du 06 01 2019)
-1 clémentine
(0pp-0sp). Total: 6pp-4spl

Très bonne journée à toutes et tous

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

**Tous droits
réservés**