

POÊLÉE VEGETARIENNE AUX PETITS LÉGUMES

Mardi 18 Janvier 2022

Très rassasiant :

*Poêlée végétarienne aux petits légumes pour 3 personnes et 3
sp vert ☐-2 spl bleu☐-2 spv violet☐ -2 psp☐ par part*

*-1 sachet 125 g de riz blé sarrasin quinoa : 5 sp vert bleu
violet☐☐☐-5psp☐*

-150 g de cœurs d'artichauts surgelés : 0 sp vert bleu
violet☐☐☐-0 psp☐*

-150 g de dés de poivrons surgelés : 0 sp vert bleu
violet☐☐☐-0 psp☐*

-60 g de pois chiches en conserve : 2 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0
spv violet☐-0 psp☐*

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu
violet☐☐☐-1 psp☐*

-1 cuillerée à café d'épices marocaines

-sel poivre blanc

-1 citron

*-coriandre**

*Cuire à l'eau bouillante salée et citronnée les cœurs
d'artichauts pendant 10 minutes. Les égoutter et les détailler
en petits dés.*

*Cuire à l'eau bouillante salée les dés de poivrons pendant 2
minutes. Les égoutter.*

Porter à ébullition une casserole d'eau puis mettre dedans le sachet de riz blé sarrasin quinoa et laisser cuire à frémissement 10 minutes. Sortir le sachet, l'ouvrir et verser le contenu dans une poêle huilée au pinceau.

Rajouter les dés d'artichauts, de poivrons, les pois chiches et assaisonner : sel poivre blanc épices marocaines.

Bien mélanger et réchauffer quelques minutes à petit feu en remuant.

Saupoudrer de coriandre ciselée.

Servir bien chaud



Vous trouverez le mélange riz blé sarrasin quinoa sous la marque « Uncle Ben's »

Pour le repas du soir : potage brocolis courgettes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet -1 psp) -poêlée végétarienne

aux petits légumes (3 sp vert -2 sp bleu -2 spv violet -2 psp) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet -0 psp). Total : 5 sp vert -4 sp bleu - 3 spv violet -3 psp

Un juste rééquilibrage après un restaurant à midi.

Comptez bien vos perso points psp fonction de vos choix.

Très bonne journée ☺☺☺

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés