

QUINOA AUX TROIS POIVRONS

Vendredi 06 Juillet 2018

Aucune envie de viande ou de poisson, il fait trop chaud :

Quinoa aux trois poivrons pour 1 personne et 5pp-5 sp vert-5 sp bleu-0 spv violet par part

- 50 g de spaghetti de quinoa cru*
- 150 g de dés de poivrons trois couleurs surgelés*
- 1 poivron rouge *
- 2 tomates*
- 1 oignon *
- origan
- sel piment d'Espelette

Préparer la sauce tomate poivron : dans une casserole à fond épais, mettre l'oignon émincé, les tomates épépinées et en quartiers, le poivron rouge épépiné et coupé en lanières et la branche d'origan. Assaisonner

Rajouter un fond d'eau et laisser mijoter 20 à 30 minutes puis mixer. Surveiller que ça n'attache pas sinon rajouter un peu d'eau

Cuire le quinoa selon la notice, l'égoutter et le verser dans une poêle

Rajouter les dés de poivrons surgelés et la sauce tomate poivron. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement



Réchauffer et servir



Pas besoin de viande ou de poisson, le quinoa est riche en protéines

Pas de matière grasse (MG) dans ce plat

Si vous prenez des poivrons frais verts, rouges et jaunes, les faire revenir dans un peu d'huile d'olive et j'emploie souvent des poivrons surgelés car pas besoin de MG pour les cuire

Pour le repas : poireaux vinaigrette (1 pp-1 sp) -quinoa aux trois poivrons (5pp-5 sp) -1 yaourt de chèvre 0 % (1pp-0 spl) -cerises (0pp-0 sp). Total : 7pp-6spl

Très bon vendredi

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés