

# QUINOA COUSCOUS FETA

Mardi 19 Octobre 2021

*Largement suffisant pour un diner :*

*Quinoa couscous feta pour 2 personnes et 5 sp vert bleu violet par part*

*-100 g de quinoa couscous aux graines de lin (1 sachet)*

*-60 g de feta allégée*

*-120 g de poivrons en lanières pré- cuits\**

*-120 g d'aubergines grillées en rondelles\**

*-2 cuillérées à café d'huile d'olive*

*-sel poivre*

*Cuire à l'eau bouillante et pendant 10 minutes le sachet de quinoa couscous aux graines de lin.*

*Faire revenir dans une poêle huilée, les lanières de poivrons et les rondelles d'aubergines pendant 3 minutes tout en remuant. Assaisonner : sel poivre.*

*Rajouter le contenu égoutté du sachet, bien mélanger et poursuivre la cuisson 2 minutes.*

*Détailler la feta en petits morceaux.*

*Garnir les assiettes de la préparation quinoa couscous graines de lin poivrons aubergines et éparpiller les morceaux de feta dessus avant de servir.*



*J'ai trouvé le quinoa couscous aux graines de lin en GS et sous la marque Ebly.*

*Difficile de calculer en ☐ : majorité de couscous non complet et nettement moins de quinoa donc même calcul pour ☐☐☐*

*Pour le repas du soir : potage courgette brocolis à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 tranche de jambon de poulet (1 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) – quinoa couscous feta (5 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 7 sp vert ☐- 6 spl bleu☐-6 spv violet☐*

*Très bon début de semaine*

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

***Tous droits réservés***