

CROQUE CREVETTES

Mardi 14 novembre 2023

Pour un repas sur le pouce ou un en-cas, rapide, facile et quand même bien rassasiant :

Croque crevettes pour 1 personne et 5 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 4 psp☐

-2 tranches de mie complet WW : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-2 portions de fromage saint moret 8% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

*-50 g de petites crevettes roses cuites surgelées ou en boîte *: 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ -0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-2 cœurs d'artichauts surgelés ou en boîte: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-1 citron : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

Décongeler les crevettes, les éponger dans du papier absorbant ou ouvrir la boîte et rincer les crevettes.

Cuire les cœurs d'artichauts surgelés à l'eau bouillante salée et citronnée pendant 10 minutes, les égoutter et les couper en tranches fines ou rincer les cœurs d'artichauts en boîte et les couper aussi en tranches fines.

Tartiner les 2 tranches de pain de mie de saint moret.

Poser sur une tranche les tranches d'un cœur d'artichaut puis les crevettes et finir par le deuxième cœur d'artichaut.

Recouvrir avec la deuxième tranche de pain de mie.

Passer sous le gril 3 minutes.



Vous pouvez préparer ce croque crevettes à l'avance et si vous n'êtes pas chez vous, croquez-le comme un sandwich.

Pour un apéritif dinatoire, vous pouvez en préparer plusieurs et les couper en 4.

Vous trouverez ce pain de mie dans certaines GS sinon il existe du pain de mie en petites tranches qui a le même nombre de points.

Pour un repas rapide : salade composée mâche betterave avec 1 œuf dur et 2 c à c de vinaigrette allégée (3 sp vert □ – 1 spl bleu□ -1 spv violet□- 1 psp□) – croque crevettes (5 sp vert □ – 4 spl bleu□- 4 spv violet□ – 4 psp□) – 1 pomme (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□- 5 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés