

# PAVES D'AUTRUCHE AUX CHAMPIGNONS

Jeudi 23 mai 2024

*Viande maigre par excellence, c'est dommage de ne pas pouvoir en trouver facilement :*

**Pavés d'autruche aux champignons pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 4 psp par part ☐**

*-2 pavés d'autruche de 100 g chacun : 4 sp vert bleu violet☐☐☐  
– 4 psp ☐*

*-200 g de bouquets de chou-fleur\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐–  
0 psp☐*

*-120 g de champignons de Paris en boîte\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 petite boîte de pulpe de tomates\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp ☐*

*-2 cuillerées à café de persillade*

*-sel fin poivre*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou-fleur pendant 4 minutes.*

*Dans une petite sauteuse, verser la boîte de pulpe de tomates, les bouquets de chou-fleur et les champignons avec leur eau. Assaisonner : sel poivre et réchauffer à petit feu en remuant de temps en temps.*

*Cuire dans une poêle huilée les pavés d'autruche 3 à 5 minutes*

*par face (saignant ou à point). Assaisonner : sel poivre.*

*Servir les pavés d'autruche avec les champignons, le chou-fleur. Napper de sauce tomate et saupoudrer de persillade.*



*La viande d'autruche est une viande rouge, d'un goût proche du bœuf, très tendre , riche en protéines ,en oméga 3 et 6 et faible en calories : 106 calories pour 100 g alors que 100 g de blanc de poulet correspond à 121 calories.*

*L'indice glycémique de cette recette est bas.*

*Pour le repas : ½ pamplemousse (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – pavé d'autruche aux champignons (4 sp vert bleu violet – 4 psp) – 100 g de pommes de terre vapeur (2 sp vert – 2 sp bleu – 0 spv violet – 2 psp) – 1 yaourt 0% (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 8 sp vert – 6 spl bleu – 4 spv violet – 6 psp*

*Très bonne journée*

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

*Tous droits réservés*