

SALADE TERRE MER AUX PÂTES COMPLÈTES

Mardi 05 Juillet 2022

Une assiette rassasiante mais légère à la fois pour un repas d'été :

Salade terre mer aux pâtes complètes pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□ par part

*-200 g de colin *: 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-60 g de coquillettes complètes crues *: 6 sp vert □ – 6 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-120 g de jeunes pousses d'épinards frais : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-200 g de haricots verts frais *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet□□□-2 psp□

*-ciboulette**

-sel fin, poivre blanc

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur la notice, les égoutter et les réserver.

Cuire le poisson à la vapeur (cocotte-minute) pendant 4 minutes. Le sortir ,le laisser tiédir et l'effeuiller.

Cuire les haricots verts équeutés à la vapeur (cocotte-minute) pendant 7 minutes.

Garnir deux assiettes de jeunes pousses d'épinards.

Mélanger les pâtes avec les haricots verts et les rajouter dans les assiettes avec le poisson effeuillé et légèrement assaisonné.

Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette.

Servir aussitôt.



Cette salade est meilleure quand elle est servie tiède.

Hors saison, prenez des haricots verts surgelés.

Il y a pratiquement toujours de jeunes pousses d'épinards frais au rayon salades préparées.

Pour le repas du soir : carpaccio de champignons de Paris à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) -salade terre mer aux pâtes complètes (5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1

spv violet – 1 *psp*) – *salade de fruits maison sans sucre ajouté* (0 *sp vert bleu violet* – 0 *psp*). Total : 6 *sp vert* – 5 *spl bleu* – 2 *spv violet* – 2 *psp*

Recalculez bien fonction de vos propres perso points psp.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés