

SAUTE DE FOIES DE VOLAILLE A LA MOUTARDE

Mercredi 21 Novembre 2018

Un plat bien rassasiant , rapide à réaliser et peu onéreux

Sauté de foies de volaille à la moutarde pour 2 personnes et 8pp-8sp par part

-200 g de foies de volaille prêts à l'emploi

-60 g de tagliatelles aux céréales crues*

-200 g de bouquets de chou-fleur*

-50 g de crème à 4%

-2 cuillérées à café de moutarde forte

-20 sprays d'huile isio 4

-ciboulette*

-sel poivre

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter, réserver

Cuire à l'eau bouillante salée les bouquets de chou-fleur pendant 6 minutes, les égoutter, réserver

Faire revenir dans une poêle antiadhésive huilée les foies de volaille coupés en tranches pendant 5 minutes, les assaisonner

Rajouter les pâtes et les bouquets de chou-fleur

Délayer la moutarde dans la crème, assaisonner légèrement et verser sur la préparation précédente

Bien mélanger et saupoudrer de ciboulette émincée



Vous pouvez faire cette recette avec des foies de lapin et prendre des pâtes standard au blé dur

Pour le repas : potage de légumes (0pp-0sp) -sauté de foies de volaille à la moutarde (8pp-8sp) -mousse framboise avec 2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp). Total : 9pp-9sp

Excellent mercredi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés