

SPAGHETTIS A LA BRETONNE

Mercredi 08 Mai
2019

Mille et une façons de préparer les pâtes :

**Spaghettis à la bretonne pour 2 personnes et 5pp- 5sp vert
-3spl bleu – 0 spv violet par part**

-60g de spaghettis complets crus*

-140 g de moules cuites *

-150g de cœurs d'artichauts surgelés*

-150 g de bouquets de chou-fleur *

-persil*

– 1 citron jaune

-2 cuillères à soupe de lait écrémé *

-sel poivre blanc

Cuire à l'eau

bouillante citronnée et salée les cœurs d'artichauts 7 minutes après la reprise de l'ébullition. Les égoutter et bien les éponger dans du papier absorbant

Cuire les bouquets de chou-fleur 5 minutes à la vapeur (cocotte – minute).

Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée et selon la notice, les égoutter

Dans une sauteuse,
verser le lait et rajouter les spaghettis, les moules, les

bouquets de
chou-fleur et les cœurs d'artichauts. Mélanger délicatement

Réchauffer à petit feu, rectifier l'assaisonnement et
saupoudrer de persil haché

Servir bien chaud



Le lait ne donne aucun goût particulier au plat et il permet
d'éviter que les pâtes ne collent

Un bon moyen pour finir des moules marinières ou vous pouvez
vous servir de moules surgelées

Pour le repas du soir : spaghettis à la bretonne (5pp-3
spl) -2petits suisses 0% (1pp-1sp) -100 g de compote sans
sucre (2pp-0spl).

Total : 8pp-4spl

Très bon mercredi à toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**