

# SPAGHETTIS A LA PARMESANE

*Mercredi 11 Mars 2020*

*Une cure de pâtes pour les repas du soir mais des complètes !*

*En prime, elles aident à mieux dormir*

***Spaghettis à la parmesane pour 2 personnes et 5sp vert*** □

***-5sp bleu***□

***-2spv violet*** □

***par part***

*-60 g de spaghettis complets crus \**

*-200 g de tomates cerises \**

*-140 g de bouquets de brocolis \**

*-1 oignon doux\**

*-2 cuillères à café d'huile d'olive*

*-persillade \**

*-10 g de parmesan râpé*

*-sel poivre blanc*

*Dans une poêle chaude huilée, faire revenir les tomates cerises pendant quelques minutes avec l'oignon émincé.*

*Assaisonner : sel*

*poivre*

*Cuire 2 minutes à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de brocolis et les rajouter aux tomates*

*Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur la notice, les égoutter et les verser dans*

*la poêle*

*Rectifier l'assaisonnement, rajouter la persillade et bien mélanger*

*Saupoudrer de parmesan râpé*

*Servir aussitôt*



*Cet hiver a été tellement doux que les légumes primeurs arrivent déjà sur les marchés et les tomates ont du goût*

*Donc pour changer de la pulpe de tomates en boîte, rien ne vaut du frais*

*Pour le repas du soir : potage courgette brocolis mixé avec 2 c à s de skyr 0% (0sp vert bleu violet ☐☐☐)*

*-spaghettis à la parmesane (5sp vert ☐*

*-5sp bleu☐*

*-2spv violet☐) -2 tranches de jambon*

*de poulet (2sp vert ☐*

*-0 spl bleu☐*

*-0spv violet☐) -1yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐)*

*-1 mandarine (0sp). Total : 9sp vert ☐*

*- 5spl bleu☐*

*-2 spv violet☐*

*Très bonne journée*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***