

SPAGHETTIS A LA RICOTTA

Mercredi 07 Novembre 2018

Voilà un fromage bien pratique en cuisine : salé, sucré il se prête à beaucoup de recettes

Spaghettis à la ricotta pour 2 personnes et 7pp-6 sp -5spl par part et 2 spv avec des spaghettis complets

- 60 g de spaghettis crus*
- 200 g de colin*
- 60 g de ricotta
- 50 g de poivron rouge pelé*
- 1 cuillerée à café de court bouillon en poudre
- sel poivre
- quelques feuilles de basilic

Pocher le colin dans le court bouillon, l'égoutter et l'effeuiller

Mixer ensemble la ricotta avec le poivron coupé en petits morceaux et quelques feuilles de basilic. Assaisonner.

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et rajouter le colin effeuillé et la sauce ricotta poivron

Servir aussitôt avec des feuilles de basilic en décoration



En pleine saison, je congèle en petites quantités des poivrons rouges passés sous le gril puis pelés pour de futures sauces

Si la sauce vous semble trop épaisse, rajouter un filet d'eau

Pour le repas : velouté épicé de carottes (0pp-0 sp) - spaghetti à la ricotta (7pp-5spl) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl). Total :9pp-5spl

Je vous souhaite un très bon mercredi

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

Tous droits réservés