

SPAGHETTIS ARLEQUIN

Jeudi 22 Septembre 2016

Peu onéreuse, peu polluée par les métaux lourds comme le mercure, rassasiante, riche en oméga 3, en vitamines et en sels minéraux, peu calorique (120 calories pour 100g avec 20 g de protéines, 5g de lipides) la sardine est incontournable même dans un régime

En comparaison ,100g de steak haché 5 % de bœuf contient 145 calories ,25 g de protéines et 5 g de lipides



Spaghettis arlequin pour 2 personnes et 8pp- 8 sp par part

-200g de filets de sardines frais (8 filets)

- 60 g de spaghettis crus complets*
- 200 g de dés de poivrons tricolores surgelés*
- 200 g de champignons de Paris *
- 1 tomate cerise *
- 1 boîte de pulpe de tomates*
- 2 cuillères à café d'épices italiennes Thiriet
- 1 cuillère à café de persillade *
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- le jus d'un citron*
- ciboulette*
- sel poivre

Préparer la sauce tomate : cuire à petit feu la pulpe de tomates avec les épices italiennes. Assaisonner.

Cuire les spaghettis selon la notice, les égoutter, les réserver.

Dans une sauteuse huilée, faire revenir les champignons coupés en lamelles et saupoudrés de persillade. Les ôter et les réserver

Dans la même sauteuse, faire revenir les poivrons tricolores surgelés, les faire revenir 3 minutes et verser la sauce tomate puis rajouter les champignons et les spaghettis en mélangeant bien. Garder au chaud.

Cuire au four préchauffé 180 ° (th 6) sur une feuille de cuisson les filets de sardines assaisonnés, citronnés pendant 15 minutes

Servir les spaghettis champignons poivrons avec les filets de

sardines saupoudrés de ciboulette émincée. Décorer le centre de l'assiette d'une tomate cerise coupée en 2.

Je me sers de poivrons non décongelés pour éviter de rajouter des MG et cuire le poisson avec un jus de citron au four pour la même raison.

C'est un plat très rassasiant.

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) –spaghettis arlequin (8 pp- 8 sp) – 100 g de fromage blanc 0 % (1 pp- 1 sp) – 2 figues (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 11 sp

Excellent jeudi à toutes et tous