

SPAGHETTIS AUX HERBES

Jeudi 05 Octobre 2017

Pour profiter de mes herbes aromatiques qui ont repris de la vigueur avec la pluie



Spaghettis aux herbes pour 2 personnes et 4pp- 4 sp vert -4 sp bleu -0 pv violet avec des spaghettis complets par part

-80 g de spaghettis crus*

-sauce tomate maison sans MG*

- 3 branches de thym citron

-1 cuillère à café de persil, ciboulette, cerfeuil, origan...

-sel

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon le temps de cuisson avec le thym, les égoutter, ôter le thym

Réchauffer la sauce tomate maison dans une sauteuse puis y verser les pâtes

Rajouter les herbes émincées , rectifier l'assaisonnement et bien mélanger

Pour aromatiser l'eau de cuisson des pâtes, je laisse le thym 5 minutes dans l'eau frémissante avant de les cuire

La sauce tomate maison : tomates mûres, oignons, ail, épices méditerranéennes, sel poivre : cuisson douce pendant 15 à 20 minutes puis mixer

Pour le repas du soir : salade d'endives + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)-spaghettis aux herbes (4pp- 4 sp)-1 œuf mollet (2pp- 2 sp)-1 faisselle 125 g 0 % (1pp- 2 sp)-salade de fruits maison (0pp- 0 sp). Total : 8pp-9 sp

Passez un très bon jeudi

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

Tous droits réservés