

SPAGHETTIS COLIN CREVETTES AUX LÉGUMES

Mercredi 05 Février 2020

À préparer d'avance :

Spaghettis colin crevettes aux légumes pour 1 personne

et 5sp vert □

-3 spl bleu □

-1 spv violet □

par part

-75 g de spaghettis complets cuits *

-40 g de crevettes roses cuites décortiquées*

-70 g de colin *

-100 g de bouquets de brocolis *

-2 cœurs d'artichauts surgelés*

- $\frac{1}{2}$ citron bio *

-1 cuillère à café d'huile d'olive

-sel poivre blanc

-persil

Cuire à l'eau bouillante salée et citronnée les cœurs d'artichauts selon le temps indiqué sur la notice. Les égoutter et les couper en cubes

Cuire à la vapeur le colin pendant 5 minutes

Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur 3 minutes (cocotte-minute)

Chauffer l'huile dans une sauteuse et réchauffer les
spaghettis. Rajouter les crevettes, le colin effeuillé, les
bouquets de
brocolis et les cubes d'artichauts. Mélanger et rectifier
l'assaisonnement

Poursuivre la cuisson quelques minutes, saupoudrer de persil
émincé et servir



Vous pouvez prendre des cœurs d'artichauts en conserve mais
personnellement,
je n'aime pas leur arrière-goût

Un bon moyen aussi pour finir des restes

Pour le repas du soir : spaghettis colin crevettes aux
légumes (5sp vert □
– 3spl bleu□ -1 spv
violet□) -1 yaourt 0% (1sp vert □-0spl bleu□-0 spv violet□)
-1 pomme cannelle au four (0sp vert bleu violet □□□).
Total : 6sp vert □
-3 spl bleu□-1 spv
violet□

Bon rééquilibrage après un repas au restaurant

Très bonne journée

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

Tous droits réservés