

SPAGHETTIS COMPLETS AU HADDOCK ET CRÈME CITRONNÉE

Mercredi 13 Mai 2020

Très rassasiant :

Spaghettis complets au haddock et crème citronnée pour 2 personnes et 6sp vert □ -5spl bleu□ -1spv violet□ par part

- 150 g de haddock fumé **
- 80 g de spaghettis complets crus **
- 50 g de petits pois surgelés **
- 1 citron jaune non traité **
- 50 ml de crème à 4%*
- sel poivre*
- 250 ml de lait écrémé**

Mettre le haddock dans le lait froid et porter à frémissement pendant 10 minutes. Arrêter le feu et laisser le poisson dans le lait chaud

Cuire les petits pois à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter et les garder au chaud.

Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée 9 minutes, les égoutter et les verser dans une sauteuse

contenant la crème chaude liée au jus de citron et assaisonnée

Rajouter le haddock égoutté et effeuillé et les petits pois.

Mélanger et servir aussitôt



Dans cette recette, je n'ai pas comptabilisé le lait car je l'ai jeté.

Je ne coupe pas le lait avec de l'eau car il est écrémé

Pour le repas : asperges +10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet □□□) -spaghettis complets au haddock et crème citronnée (6sp vert □ -5spl bleu□ -1spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□). Total : 9sp vert □ 6spl bleu- □ - 2spv violet□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés