

SPAGHETTIS COMPLETS AUX CHAMPIGNONS

Lundi 06 Avril 2020

Quoi de plus facile que cette recette !

Spaghettis complets aux champignons pour 2 personnes et 5sp vert ☐ -5sp bleu☐ -2spv violet☐ par part

*-60 g de spaghettis complets crus **

*-200 g de champignons de Paris **

*-125 g de tomates cerises **

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

*-2 cuillerées à café de persillade **

-sel poivre

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans une sauteuse huilée avec les tomates pendant 6 minutes en les remuant fréquemment. Assaisonner

Cuire à l'eau bouillante salée les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter et les verser dans la sauteuse.

Bien mélanger et saupoudrer de persillade



Servir pour accompagner une viande ou un poisson

Suivant les saisons, vous pouvez remplacer les champignons de Paris par des cèpes, des girolles ou autres champignons comestibles

Pour le repas : carottes râpées au citron (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

-1 saucisse de volaille (2sp vert bleu violet ☐☐☐)

-spaghettis aux champignons (5sp vert ☐ -5sp bleu☐

-2spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp

vert ☐ -0spl bleu☐

-0spv violet☐) -1 mandarine (0 sp).

Total : 9 sp vert ☐ -7spl bleu☐

- 4spv violet☐)

Très bon début de semaine et soyez prudents

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

Tous droits réservés