

# SPAGHETTIS COMPLETS TERRE MER

*Vendredi 07 octobre 2022*

*Rapide, rassasiant et économique ce qui ne gâche rien par les temps qui courent :*

***Spaghettis complets terre mer pour 4 personnes et 6 sp vert □  
– 5 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□***

*-120 g de spaghettis complets crus \* : 13 sp vert □ – 13 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*– 400 g de filets de merlan \* : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*– 400 g de champignons de Paris \*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*– 4 cuillères à café de parmesan râpé : 2 sp vert bleu violet □□□ – 2 psp□*

*-2 cuillères à café d 'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-2 cuillères à café de court-bouillon : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*– 4 cuillères à café de persillade\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-sel fin poivre blanc*

*Pocher le poisson à froid dans le court- bouillon et stopper la cuisson aux premiers frémissements. Le garder au chaud dans le court bouillon et couvrir.*

*Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans une sauteuse huilée. Les assaisonner : sel poivre. Les saupoudrer de 2 c à c de persillade.*

*Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée suivant le temps de cuisson sur le paquet. Les égoutter et les verser dans la sauteuse. Bien mélanger avec les champignons.*

*Égoutter le poisson, l'effeuiller et le rajouter dans la sauteuse.*

*Bien mélanger le tout délicatement et réchauffer à feu doux si nécessaire.*

*Répartir dans 4 assiettes.*

*Saupoudrer chaque assiette d'1 cuillerée à café de parmesan râpé et de persillade.*



*Vous pouvez remplacer les champignons frais par des champignons en conserve.*

*J'ai préparé ce plat avec du merlan mais vous pouvez prendre un autre poisson blanc : cabillaud, églefin et même du saumon,*

*de la truite ou de l'omble chevalier.*

*Pour le repas : carottes râpées à l'orange (0 sp vert bleu violet[] - 0 psp[]) - spaghettis terre mer (6 sp vert [] - 5spl bleu[] - 2 spv violet[] - 2 psp[]) - mousse citron à la gelée des fruits de la passion (1 sp vert bleu violet[] - 1 psp[] - recette du 20 08 2017). Total : 7 sp vert [] - 6 spl bleu[] - 3 spv violet[] - 3 psp[]*

*N'oubliez pas de bien recalculer la recette en tenant compte de vos propres perso points psp[].*

*Très bonne journée.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***