

SPIRALES DE POIS CASSES AUX LÉGUMES DU SOLEIL ET SON ŒUF MOLLET

Mardi 13 juin 2023

Pour changer des pâtes :

Spirales de pois cassés aux légumes du soleil et son œuf mollet pour 2 personnes et 7 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp ☐ par part

*-80 g de spirales de pois cassés crues * : 5 sp vert ☐- 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-150 g de tomates cerises * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-150 g de mini poivrons : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-2 œufs moyens : 5 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-2 gousses d'ail : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-2 cuillérées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐

-sel, piment d'Espelette ou poivre

Passer les mini poivrons sous l'eau froide, les essuyer avec du papier absorbant et les couper en deux en ôtant les pédoncules.

Dans une poêle antiadhésive, verser l'huile à étaler au pinceau. Une fois l'huile bien chaude, rajouter les poivrons et les tomates cerises entières. Cuire à feu assez vif 10 minutes en les remuant régulièrement. Parsemer d'ail haché et

assaisonner : sel piment d'Espelette.

Cuire les œufs dans de l'eau frémissante avec 2 c à s de vinaigre blanc pendant 5 minutes. Les mettre dans un grand bol d'eau froide pour arrêter la cuisson pendant 1 à 2 minutes. Les écailler.

Cuire à l'eau bouillante salée les spirales de pois cassés pendant 4 minutes, les égoutter et les verser dans la poêle. Bien mélanger.

Répartir dans deux assiettes et servir avec un œuf mollet fendu dessus.



J'ai bien regardé la composition de ces spirales achetées en magasin bio : farine de pois cassées et de lentilles Béluga donc en sp bleu, violet et en perso points : 0.

Si vous n'avez pas de mini poivrons, prenez des poivrons standards pelés (au four sous le gril jusqu'à ce qu'ils

noircissent, puis dans un sac en plastique jusqu'à refroidissement et enfin les peler). Les couper en lanières.

Vous pouvez aussi peler les mini poivrons.

Pour des œufs moyens, la cuisson en 5 minutes est largement suffisante pour obtenir un jaune bien coulant.

Pour le repas : radis à la croque au sel (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) -spirales de pois cassés aux légumes du soleil et son œuf mollet (7 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) – 100 g de skyr 0% avec des fraises (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□). Total : 9 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés