

# HACHÉ DE FILET MIGNON AUX SPAGHETTIS COMPLETS

Vendredi 08 Octobre 2021

*Toujours comment utiliser les restes :*

*Haché de filet mignon aux spaghettis complets pour 1 personne et 5 sp vert ☐ – 5 sp bleu☐ -2 spv violet☐ par part*

*-100 g de filet mignon de porc cuit*

*-30 g de spaghettis complets crus\**

*-150 g de sauce tomate maison sans MG\**

*-6 tomates cerises\**

*-2 cuillères à café de persillade\**

*-sel poivre*

*Hacher le filet mignon.*

*Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet.*

*Verser la sauce tomate dans une petite sauteuse avec les tomates cerises coupées en 2 et le filet mignon haché. Réchauffer le tout 3 minutes.*

*Rajouter les spaghettis égouttés. Bien mélanger.*

*Rectifier l'assaisonnement. Saupoudrer de persillade.*

*Servir bien chaud.*



*J'ai toujours de la sauce tomate maison dans mon congélateur sinon prenez de la pulpe de tomates en boite qui fera très bien l'affaire.*

*Aucune matière grasse rajoutée dans cette recette.*

*Pour le repas : 1 artichaut vinaigrette allégée Puget 2 c à c (1 sp vert bleu violet) -haché de filet mignon aux spaghettis complets (5 sp vert -5 sp bleu-2 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet). Total : 7 sp vert -7 sp bleu-3 spv violet*

*J'essaie le plus possible de prendre les fruits en dehors des repas : à 10 h et à 16 h*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***