

CHOU CHINOIS AU THON

Mardi 07 mars 2023

Rapide et facile à préparer :

Chou chinois au thon pour 2 personnes et 3 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐

-140 g de thon au naturel en boîte : 3 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*–½ chou chinois * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 oignon doux (Cévennes ou Roscoff) *: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

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

-2 cuillères à café de persillade

-sel fin poivre blanc

-Détailler les feuilles bien lavées du chou chinois en lanières assez fines et les cuire 3 minutes à la vapeur (cocotte –minute).

-Peler l'oignon et l'émincer.

-Rincer le thon et l'effeuiller.

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir à feu moyen les émincés d'oignon jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Rajouter les lanières de chou chinois et bien mélanger. Assaisonner : sel poivre.

Terminer par l'effeuillé de thon toujours en mélangeant bien et réchauffer à feu doux quelques minutes.

Saupoudrer de persillade et servir bien chaud.



Vous pouvez accompagner ce plat avec du riz, des pommes de terre nature à comptabiliser.

Pour le repas : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐) – chou chinois au thon (3 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐) – 100 g de riz complet cuit (3 sp vert ☐ – 3 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 3 psp☐) – tiramisu à la pomme (4 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐ -recette du 15 11 2020). Total : 11 sp vert ☐ – 8 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ – 8 psp☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés