

POÊLÉE DE CREVETTES AU SARRASIN

Vendredi 29 Mai 2020

Une céréale à découvrir ou à redécouvrir

Poêlée de crevettes au sarrasin pour 2 personnes et 7sp vert ☐ -4spl bleu☐ -1spv violet☐ par part

- 200 g de crevettes roses décortiquées crues *
- 70 g de sarrasin cru en grains*
- 80 g de pois chiches cuits *
- 140 g de dés de poivrons surgelés trois couleurs *
- 2 cuillérées à café d'huile isio 4
- sel poivre blanc

Cuire le sarrasin selon la notice

Faire revenir les crevettes dans une sauteuse chaude huilée 2 minutes puis ajouter les dés de poivrons surgelés Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes. Assaisonner.

Rajouter les pois chiches et le sarrasin. Mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes

Servir bien chaud



Je rajoute toujours les poivrons encore surgelés dans la sauteuse car ils apportent un certain degré d'hydratation lors de la cuisson

Pour le repas du soir : poêlée de crevettes au sarrasin (7sp ☐ -4spl bleu☐ -1spv violet☐) -1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0 spl

bleu -0spv violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet). Total : 9sp vert -4spl bleu -1spv violet)

Très bon vendredi à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés