

COQUILLETTES ÉPINARDS

MAQUEREAU

Vendredi 23 Juillet 2021

Ce que j'appelle la cuisine de placard :

*Coquillettes maquereau épinards pour 1 personne et 6 sp vert ☐
-3 spl bleu☐-0 spv violet☐*

*-30 g de coquillettes complètes **

*- 60 g de maquereau citron thym en conserve , cuisson vapeur sans huile**

*-150 g d'épinards surgelés**

*-citron jaune bio**

-sel poivre

Cuire les épinards surgelés à l'étouffé, les assaisonner : sel poivre.

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les verser dans les épinards.

Rajouter le maquereau émietté et bien mélanger.

Servir avec des zestes de citron.



Vous pouvez préparer ce plat avec des épinards frais.

Pour le repas du soir : potage froid courgettes au yaourt 0% 50 g (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -coquillettes maquereau épinards (6 sp vert □-3 spl bleu□-0 spv violet□) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet □□□). Total : 9 sp vert □-5 spl bleu□-2 spv violet□

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés