ASSIETTE DE POUSSES d’EPINARDS ,POIVRONS ET HARICOTS VERTS A LA SAUCISSE

Mardi 28 juin 2022

Il n’en restait que deux alors …

Assiette de pousses d’épinards, poivrons et haricots verts à la saucisse pour 2 personnes et 3 sp □□□ – 3 psp□ par part

-2 knackis Herta de poulet : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-60 g de jeunes pousses d’épinards: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-140 g de haricots verts * : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□*

-120 g de lanières pelées de poivrons: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

Rincer les pousses d’épinards, les équeuter et les essorer.

Laver les haricots verts, les équeuter et les cuire à la vapeur (cocotte – minute) 7 minutes.Les laisser refroidir.

Garnir deux assiettes de pousses d’épinards et rajouter les haricots verts et les lanières de poivrons.

Réchauffer les saucisses dans une casserole d’eau frémissante 3 minutes, les égoutter et les couper en rondelles à éparpiller équitablement dans les assiettes.

Napper de vinaigrette allégée au moment de servir.

On trouve facilement des barquettes de jeunes pousses d'épinards au rayon frais "salades".

C'est rapide et tout simple à préparer.

Pour le repas du soir : assiette de pousses d'épinard, poivrons et haricots verts à la saucisse (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□) – 50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□) – 1 portion de saint moret 8% (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 2 abricots (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□).Total : 7 sp vert bleu violet□□□ – 7 psp□

Tenez bien compte de vos propres perso points psp□ pour recalculer ma recette.

Très bon début de semaine.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés