

SPAGHETTIS FORESTIERS

Mardi 29 Septembre 2020

Bonne nouvelle ! Il pleut, la terre a besoin d'eau et les champignons aussi.

Spaghettis forestiers pour 2 personnes et 6 sp vert □ -6 sp bleu□ – 3 spv violet□ par part

- 60 g de spaghettis complets crus*
- 150 g de champignons de Paris *
- 150 g de bouquets de brocolis*
- 15 g de cerneaux de noix
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- persillade *
- sel poivre

Nettoyer les champignons, les détailler en lamelles et les faire revenir dans une sauteuse huilée 8 minutes. Assaisonner et saupoudrer de persillade.

Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur (cocotte-minute) pendant 3 minutes et les rajouter aux champignons.

Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et les verser dans la sauteuse.

Mélanger délicatement, rectifier l'assaisonnement et rajouter les cerneaux de noix

Servir aussitôt.



Pour accompagner une viande blanche.

Suivant la saison, vous pouvez réaliser ce plat avec des cèpes, des girolles, des trompettes de la mort etc... Je ne suis pas fan du dernier mais à chacun son choix.

Vous pouvez préparer ce plat à l'avance et le réchauffer au micro-ondes 2 minutes puissance 800. Seulement, ne rajouter les noix qu'après l'avoir réchauffé.

Pour le repas du soir : radis avec 50 g de skyr 0% salé (1 sp vert☐ – 0 spl bleu☐ -0 spv violet☐) -2 tranches de jambon de dinde (1sp vert☐ -0 spl bleu☐- 0 spv violet☐) -spaghettis forestiers (6sp vert☐ – 6 sp bleu☐ – 3spv violet☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 8sp vert☐ -6spl bleu☐ -3spv violet☐)

Très belle journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés