

SPAGHETTIS ALLE COZZE

Vendredi 04 Décembre 2020

Pour finir un restant de moules marinières ...

Spaghetti alle cozze pour 2 personnes et 6 sp vert □ – 4 spl bleu □ -1 spv violet □ par part

*-60 g de spaghetti complets crus **

*-150 g de moules cuites décortiquées**

*-150 g de poivrons trois couleurs en lanières ou en dés précuits**

*-250 g de sauce tomate maison sans MG **

-15 g de parmesan râpé

-sel poivre blanc

Cuire les spaghetti à l'eau bouillante salée et fonction du temps sur le paquet, les égoutter.

Verser la sauce tomate dans une sauteuse et la réchauffer.

Rajouter les spaghetti, les lanières ou les dés de poivrons et les moules. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement



Servir dans deux assiettes creuses et saupoudrer de parmesan



L'été, en pleine saison des tomates et des poivrons, je prépare ma sauce tomate simplement (tomates, oignons, thym, sarriette, ail, poivrons ou non) que je laisse mijoter à petit feu puis je mixe et je congèle.

Pour les poivrons, je les enfourne sous le grill et quand ils noircissent, je les mets dans un sac en plastique jusqu'à refroidissement puis je les pèle, les coupe en lanières et les congèle.

Vous pouvez remplacer la sauce tomate par une boîte de pulpe de tomate et les poivrons par des poivrons surgelés

Pour le repas : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet□□□) -spaghettis alle cozze (6 sp vert □ - 4 spl bleu□ -1 spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert □ -1 sp bleu□-0spv violet□) -1 poire (0 sp). Total : 8 sp vert □- 6spl bleu□ -2 spv violet□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés