

# POÊLÉE DE TAGLIATELLES AUX SARDINES

Jeudi 09 janvier 2025

*Cuisine du placard, facile, rapide mais rassasiante.*

**Poêlée de tagliatelles aux sardines pour 1 personne et 4 sp vert – 4 spl bleu -1 spv violet – 4 psp**

*-1 petite boîte de filets de sardines sans huile\**

*-100 g de tagliatelles complètes au safran cuites*

*-30 g de petits pois surgelés\**

*-6 tomates cerises\**

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive*

*-sel fin poivre blanc*

*Couper les tomates cerises en deux et les faire revenir dans une poêle huilée avec les petits pois surgelés. Assaisonner.*

*Rajouter les tagliatelles qui ont été cuites à l'eau bouillante salée puis égouttées.*

*Finir avec les filets de sardines et bien mélanger le tout.*

*Poursuivre la cuisson à feu modéré 3 minutes et servir.*



*Je mets directement les petits pois surgelés dans la poêle chaude , ça rajoute du croquant.*

*J'achète les tagliatelles complètes au safran dans les magasins bio.*

*L'indice glycémique de ce plat est bas.*

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – poêlée de tagliatelles aux sardines (4 sp vert – 4 spl bleu – 1 spv violet – 4 psp) – crème chocolatée (3 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp -recette du 17/06/2018) – 1 mandarine (0 sp vert bleu violet – 0 psp).  
Total : 7 sp vert -6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***