

# TAGLIATELLES COMPLÈTES AUX ÉPINARDS RICOTTA ŒUFS DE CAILLE

Jeudi 13 mars 2025

*Un plat complet pour une fin d'hiver :*

*Tagliatelles complètes aux épinards, ricotta, oeufs de caille  
pour 2 personnes et 8 sp vert – 5 spl bleu – 2 spv violet – 5  
psp par part*

*-60 g de tagliatelles complètes crues*

*-8 œufs de caille \**

*-300 g d'épinards surgelés\**

*-60 g de ricotta*

*-sel poivre*

*Cuire les œufs de caille à l'eau bouillante vinaigrée pendant 4 minutes. Les refroidir dans de l'eau froide, les écailler et les couper en 2.*

*Cuire les épinards surgelés dans une poêle antiadhésive et à petit feu pendant 10 à 15 minutes en remuant régulièrement. Assaisonner.*

*Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter.*

*Rajouter les pâtes dans la poêle contenant les épinards et bien mélanger avec la ricotta.*

*Rajouter les œufs de caille.*

*Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud*



*C'est un plat rapide à préparer à indice glycémique moyennement bas.*

*Pour le repas : salade trévisine betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) - tagliatelles complètes aux épinards ricotta œufs de caille (8 sp vert – 5 spl bleu – 2 spv violet – 5 psp) – 1 poire (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp*

*Très bonne journée*

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

**Tous droits réservés**