COQUILLETTES AUX PETITS LÉGUMES ET CANCOILLOTTE A L ‘AIL

Lundi 15 Avril
2019

Une recette pour ceux et celles qui ont peu de temps à consacrer à la cuisine

Coquillettes aux petits légumes et cancoillotte à l’ail pour 1 personne et 4 pp-4 sp par part

-100 g de coquillettes cuites *

-75g de haricots verts *

-75 g de carottes *

-30 g de cancoillotte à l’ail

-persillade *

-sel poivre blanc

Couper les haricots verts équeutés en petits tronçons

Couper les carottes épluchées en petits dés

Cuire à l’eau bouillante salée et séparément les légumes pendant 6minutes. Les égoutter

Verser dans une assiette les pâtes et rajouter les légumes. Bien
mélanger et rectifier l’assaisonnement

Rajouter dessus la cancoillotte et réchauffer aux micro-ondes 2minutes

Bien mélanger le tout et saupoudrer de persillade

Servir aussitôt

Je me suis servie de l’alligator pour couper les carottes en petits dés, c’est rapide et pratique. Je conseille cet appareil de cuisine

Pour un indice glycémique correcte, ne cuisez pas trop les pâtes (al dente) surtout que le plat se réchauffe aux micro-ondes donc 1 à 2minutes
de moins que la cuisson conseillée sur le paquet et si possible prendre des
pâtes complètes ou semi-complètes

Si vous réchauffez dans une poêle, huiler au pinceau pour
que les pâtes n’attachent pas et compter 5pp-5sp (1petite cuillerée d’huile ou
5g de beurre à 41 %)

C’est un plat à préparer d’avance

Pour le repas du soir : salade sucrine + 1c à c d’huile
de noix (1pp-1sp) -coquillettes aux petits légumes et cancoillotte à l’ail (4pp-4sp)
– 100g de skyr à 0% (1pp-0sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl). Total: 8pp-5spl

Très bon lundi à toutes et tous

Lilou 3158: blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés