

# SPAGHETTIS COMPLETS AUX DEUX CHOUX

*Mardi 04 octobre 2022*

*Pour accompagner une viande, un poisson, une saucisse de volaille ou de lapin et même des œufs :*

***Spaghettis complets aux deux choux pour 2 personnes et 4 sp vert ☐ – 4 sp bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐ par part***

*-60 g de spaghettis complets crus\* : 6 sp vert ☐ – 6 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-120 g de bouquets de chou-fleur \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-120 g de bouquets de brocolis\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 cuillérées à café d'huile isio 4 : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-2 cuillérées à café de persil émincé \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-sel fin poivre blanc*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou-fleur et de brocolis pendant 6 minutes.*

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

*Faire revenir dans une sauteuse huilée, les bouquets de chou-fleur et de brocolis pendant quelques minutes, les assaisonner : sel poivre.*

*Rajouter les spaghettis et bien mélanger.*

*Saupoudrer de persil et servir bien chaud.*



*Encore une recette très simple qui permet d'utiliser des restes de choux.*

*Pour le repas : râpé de radis noir à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ - 1 psp□) - 1 œuf mollet (2 sp vert□ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - spaghetti complets aux deux choux (4 sp vert □ - 4 spl bleu□ - 2 sp violet□ - 2 psp□) - 1 yaourt 0% (2 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 2 figues (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 9 sp vert □ - 5 spl bleu□ - 3 spv violet□ - 3 psp .*

*Fonction de vos propres perso points psp□ , recalculiez bien la recette.*

*Très bonne journée.*

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

***Tous droits réservés***