

KAMUT A L'ŒUF MOLLET

Jeudi 27 Juillet 2017

Redevenu au goût du jour, le kamut est une très ancienne céréale sans gluten, riche en vitamines, en fer, en acide folique que l'on trouve sous forme de farine, de pâtes, de pain ...dans les rayons et les magasins bio...



Kamut à l'œuf mollet pour 2 personnes et 6pp- 7 sp par part

- 60 g de spaghettis kamut crus*
- 2 œufs bio moyens*
- 2 tomates*
- 2 petites courgettes *
- 2 oignons nouveaux*
- 2 gousses d'ail*
- 1 boîte de pulpe de tomates*
- 1 cuillère à café d'épices méditerranéennes
- sel piment d'Espelette
- 2 cuillères à café d'huile d'olive

Laver les légumes

Détailler les courgettes en dés et les tomates en petits quartiers. Émincer les oignons

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter. Réserver.

Chauffer la pulpe de tomates, l'assaisonner sel piment d'Espelette, épices méditerranéennes. Mixer avec un mixer

plongeant pour obtenir une sauce onctueuse.

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir les oignons 2 minutes puis les courgettes 3 minutes avec les gousses d'ail en chemise et enfin les tomates 3 minutes aussi. J'aime quand les légumes sont croquants.

Verser les pâtes et la sauce et bien mélanger. Poursuivre la cuisson à feu doux 2 minutes

Cuire les œufs 4 à 5 minutes à l'eau chaude bouillante, les retirer, les refroidir et les écailler

Servir le tout avec l'œuf fendu

J'admets que sur ma photo l'œuf ressemble à un œuf dur, je l'ai laissé 2 minutes de trop étant prise par un autre plat

Vous pouvez utiliser des spaghettis normaux ou complets

Pour le repas : champignons à la crème (1pp- 2 sp recette du 05 01 2017)-kamut à l'œuf mollet (6pp- 7 sp)-salade de fruits maison avec 2 boules de sorbet citron hypoglucidique (2pp- 2 sp). Total : 9pp- 11 sp

Je vous souhaite un très bon jeudi