

LINGUINI AUX ŒUFS DE CAILLE

Mardi 27 Septembre 2016

Tout est une question d'aperçu ! Les œufs de caille donnent l'impression d'en avoir plus et comme un plat se déguste en premier avec la vue ...



LINGUINI AUX ŒUFS DE CAILLE POUR 2 PERSONNES ET 7PP- 8 SP PAR PART

- 80 g de linguini crues *
- 6 œufs de caille *
- 200 g d'aubergine*
- 20 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 boîte de pulpe de tomates*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- sel-poivre
- 1 cuillère à café d'épices italiennes
- 1 cuillère à café de ciboulette

Cuire les œufs de caille à l'eau bouillante vinaigrée 4 minutes, les refroidir sous l'eau froide et les écailler

Couper l'aubergine en tranches, les poser sur une feuille de cuisson, les huiler, les assaisonner et les mettre sous le gril 210 ° (th 7) .Les retourner à mi-cuisson. Il faut

qu'elles soient grillées

Chauffer la pulpe de tomates assaisonnée avec les épices puis mixer.

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter.

Dans une sauteuse, verser la moitié de la sauce tomate, les pâtes, les tranches d'aubergines coupées en 2, les olives coupées en rondelles et bien mélanger. Réchauffer quelques minutes et servir avec les œufs de caille coupés en 2 et le tout saupoudré de ciboulette émincée.

A accompagner avec le restant de la sauce tomate

Pour le repas : melon 40 g de jambon de Serrano (2pp- 2 sp) – Linguini aux œufs de caille (7pp- 8 sp) – 1 yaourt sveltesse citron (1 pp- 1 sp) . Total : 10 pp- 11 sp)

Bon mardi à vous toutes et tous