

SPAGHETTIS COMPLETS TERRE MER

Vendredi 07 octobre 2022

Rapide, rassasiant et économique ce qui ne gâche rien par les temps qui courent :

***Spaghettis complets terre mer pour 4 personnes et 6 sp vert □
– 5 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□***

*-120 g de spaghettis complets crus * : 13 sp vert □ – 13 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*– 400 g de filets de merlan * : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*– 400 g de champignons de Paris *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

– 4 cuillères à café de parmesan râpé : 2 sp vert bleu violet □□□ – 2 psp□

-2 cuillères à café d 'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-2 cuillères à café de court-bouillon : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

– 4 cuillères à café de persillade : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-sel fin poivre blanc

Pocher le poisson à froid dans le court- bouillon et stopper la cuisson aux premiers frémissements. Le garder au chaud dans le court bouillon et couvrir.

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans une sauteuse huilée. Les assaisonner : sel poivre. Les saupoudrer de 2 c à c de persillade.

Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée suivant le temps de cuisson sur le paquet. Les égoutter et les verser dans la sauteuse. Bien mélanger avec les champignons.

Égoutter le poisson, l'effeuiller et le rajouter dans la sauteuse.

Bien mélanger le tout délicatement et réchauffer à feu doux si nécessaire.

Répartir dans 4 assiettes.

Saupoudrer chaque assiette d'1 cuillerée à café de parmesan râpé et de persillade.



Vous pouvez remplacer les champignons frais par des champignons en conserve.

J'ai préparé ce plat avec du merlan mais vous pouvez prendre un autre poisson blanc : cabillaud, églefin et même du saumon,

de la truite ou de l'omble chevalier.

Pour le repas : carottes râpées à l'orange (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – spaghettis terre mer (6 sp vert – 5spl bleu – 2 spv violet – 2 psp) – mousse citron à la gelée des fruits de la passion (1 sp vert bleu violet – 1 psp – recette du 20 08 2017). Total : 7 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp

N'oubliez pas de bien recalculer la recette en tenant compte de vos propres perso points psp.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés