

CABILLAUD TAGLIATELLES CURCUMA CITRON AUX CHAMPIGNONS ASPERGES

**Mercredi 26 Juin
2019**

Un tour dans les magasins Bio et découvrir des pâtes qui sortent de l'ordinaire :

Cabillaud

tagliatelles curcuma citron aux champignons asperges pour 2 personnes et 5pp-3spl par part

- 200 g de cabillaud *
- 60 g de tagliatelles curcuma citron crues*
- 120 g de champignons de Paris *
- 120 g de pointes d'asperges vertes*
- sel poivre blanc
- 1 cuillerée à café de court bouillon en poudre
- persillade *

Pocher le cabillaud dans le court bouillon chaud et non bouillant pendant 5 minutes à frémissement. Stopper la cuisson, l'égoutter et le garder au chaud sous une feuille de papier alu

Cuire les pointes d'asperges vertes à la vapeur 2 minutes

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans une sauteuse sur une feuille de cuisson à

petit feu pendant
5 minutes. Assaisonner

Cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée et selon le temps mentionné sur la notice, les égoutter et les verser dans la sauteuse contenant les champignons

Rajouter le cabillaud effeuillé à la préparation précédente avec les pointes d'asperges

Bien mélanger et saupoudrer de persillade

Rectifier l'assaisonnement



Pas de tagliatelles curcuma citron ? Prenez des tagliatelles simples, rajouter une pincée de curcuma et un zeste de citron

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc salé 0%

(1 pp-1 sp) -cabillaud tagliatelles curcuma citron aux champignons asperges (5 pp-3spl) -billes melon sorbet citron (1 pp-3 sp). Total : 7pp-7spl

Très bon mercredi et il fait vraiment trop chaud !

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés