

MAFALDA AU MAQUEREAU FUME

Jeudi 18 Janvier 2018

Mettre du poisson fumé à ses menus sans comptage excessif, c'est une bonne nouvelle mais il ne faut pas en abuser car souvent trop salé

Mafalda au maquereau fumé pour 2 personnes et 9pp- 3 sp par part

- 150 g de maquereau fumé *
- 60 g de pâtes mafalda crues*
- 200 g de légumes surgelés pour wok*
- 1 citron bio*
- coriandre ou persil

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon la notice. Les égoutter

Dans une sauteuse faire revenir à feu vil les légumes surgelés pendant 8 minutes

Baisser le feu, rajouter le maquereau fumé coupé en petits tronçons, les pâtes, le jus du citron et le zeste

Bien mélanger et poursuivre la cuisson 2 minutes

Saupoudrer de coriandre ou de persil

Servir aussitôt



Le choix des pâtes est personnel. A vous de faire votre choix

Pour le repas : potage carotte butternut (0pp- 0 sp) -mafalda

au maquereau fumé (9pp- 3 sp)-mousse de clémentines avec 2
petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) . Total: 10 pp- 4 sp

Malgré le mauvais temps, très bon jeudi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés