

THON FRAIS EN COCOTTE

Vendredi 20 Mai 2022

Pour changer du thon en boîte :

Thon frais en cocotte pour 2 personnes et 7 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 4 psp☐ par part

*-200 g de thon frais (2 tranches) * : 7 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-4 cœurs d'artichauts surgelés : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-2 tomates : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-8 oignons nouveaux : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-60 g de riz basmati cru : 6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 6 psp☐

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-2 cuillerées à café de persillade : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐*

-sel fin poivre

-1 citron bio : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

Cuire les cœurs d'artichauts surgelés à l'eau bouillante citronnée et salée pendant 8 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir.

Huiler au pinceau une cocotte antiadhésive et faire revenir les oignons 3 minutes puis rajouter le thon assaisonné, les tomates coupées en deux et les cœurs d'artichaut et poursuivre la cuisson à feu modéré pendant 8 minutes en retournant à mi-cuisson le thon et les cœurs d'artichauts.

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persillade.

Retirer du feu et laisser reposer 2 minutes à couvert.

Servir avec du riz basmati cuit à l'eau.



C'est une recette facile et rapide d'indice glycémique modéré (indice glycémique du riz basmati : 45)

Pour le repas : concombre à la crème allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) - thon en cocotte (7 sp vert -4 spl bleu -4 spv violet -4 psp) - 1 yaourt 0% (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp). Total : 10 sp vert - 5 spl bleu - 5 spv violet - 5 psp

Surtout tenez compte de vos propres choix pour calculer vos perso points psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou.fr

Tous droits réservés