

TAGLIATELLES AUX 5 CÉRÉALES , ÉGLEFIN ET SES LÉGUMES

Mercredi 26 Avril 2017

Un plat équilibré à IG bas :



Tagliatelles aux 5 céréales ,églefin et ses légumes pour 2 personnes et 7pp- 6 sp par part

- 240 g d'églefin *
- 60 g de tagliatelles aux 5 céréales crues *
- 150 g de courgettes coupées en petits cubes *
- 150 g de cœurs d'artichauts surgelés*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 1 court bouillon
- persil*
- jus d'un citron jaune*
- sel poivre

Pocher l'églefin dans le court bouillon, arrêter la cuisson aux premiers bouillons et le laisser dedans

Faire revenir les dés de courgettes dans une sauteuse huilée pendant 5 bonnes minutes et à feu assez vif en remuant régulièrement .Assaisonner

Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau bouillante salée et

citronnée 5 minutes .Les égoutter et les couper en 2.Les rajouter aux courgettes

Cuire les tagliatelles selon la notice, les égoutter et les rajouter à la préparation précédente comme le poisson égoutté et effeuillé

Bien mélanger avec précaution

Servir saupoudré de persil

Je trouve ces pâtes dans les magasins bios (IG plus bas que des pâtes normales)

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) –tagliatelles aux 5 céréales, églefin et ses légumes (7pp- 6 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp) -1/2 mangue (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 10 sp

Très bon mercredi