

TAGLIATELLES AUX ÉCREVISSSES ET A L'ESTRAGON

Lundi 18 Septembre 2017

Repas léger pour rééquilibrer un week-end gourmand



Tagliatelles aux écrevisses et à l'estragon pour 2 personnes
et 7 pp- 5 sp par part

-240 g d'écrevisses cuites décortiquées *

-60 g de tagliatelles crues*

-2 tomates*

-1 échalote*

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-1 cuillérée à café d'estragon

-2 cuillérées à café de persil émincé*

-sel poivre blanc

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter, réserver

Dans une sauteuse, faire revenir l'échalote émincée dans l'huile chaude pendant 2 minutes et à feu doux

Rajouter les tomates épépinées coupées en dés avec les écrevisses. Bien mélanger

Saupoudrer d'estragon. Assaisonner puis verser les pâtes. Bien mélanger

Servir saupoudré de persil

Je trouve les écrevisses toutes prêtes à Grand Frais

Pour le repas : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp)-
tagliatelles aux écrevisses et à l'estragon (7pp- 5 sp)-1
yaourt à 0 % 125 g (1pp- 2 sp)-2 figues (0pp- 0 sp). Total :
8pp-6 sp

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés