

TAGLIATELLES COMPLÈTES AUX ÉPINARDS RICOTTA ŒUFS DE CAILLE

Jeudi 13 mars 2025

Un plat complet pour une fin d'hiver :

*Tagliatelles complètes aux épinards, ricotta, oeufs de caille
pour 2 personnes et 8 sp vert – 5 spl bleu – 2 spv violet – 5
psp par part*

-60 g de tagliatelles complètes crues

*-8 œufs de caille **

*-300 g d'épinards surgelés**

-60 g de ricotta

-sel poivre

Cuire les œufs de caille à l'eau bouillante vinaigrée pendant 4 minutes. Les refroidir dans de l'eau froide, les écailler et les couper en 2.

Cuire les épinards surgelés dans une poêle antiadhésive et à petit feu pendant 10 à 15 minutes en remuant régulièrement. Assaisonner.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter.

Rajouter les pâtes dans la poêle contenant les épinards et bien mélanger avec la ricotta.

Rajouter les œufs de caille.

Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud



C'est un plat rapide à préparer à indice glycémique moyennement bas.

Pour le repas : salade trévisse betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) - tagliatelles complètes aux épinards ricotta œufs de caille (8 sp vert – 5 spl bleu – 2 spv violet – 5 psp) – 1 poire (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés