

TAGLIATELLES ET COLIN A LA MÉDITERRANÉENNE

Samedi 10 Juin 2017

Un plat bien rassasiant pour pas beaucoup de pp-sp



Tagliatelles et colin à la méditerranéenne pour 2 personnes et 6 pp-6 sp-5 spl par part

- 60 g de tagliatelles crues *
- 240 g de colin*
- 4 petites tomates *
- 150 g de dés de poivrons 3 couleurs surgelés*
- 1 boîte de pulpe de tomates*
- persillade*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 1 cuillérée à café de court-bouillon en poudre
- sel poivre
- 1 pointe de piment doux ou fort

Diluer le court -bouillon dans de l'eau froide, rajouter le colin et le pocher à petit feu .Arrêter la cuisson aux premiers bouillons. Laisser le poisson dans le court bouillon.

Dans une sauteuse, faire revenir les tomates épépinées, coupées en 2 dans l'huile pendant 3 minutes

Rajouter les poivrons encore surgelés et la pulpe de tomates

.Bien mélanger et poursuivre la cuisson à petit feu le temps de cuire les tagliatelles Assaisonner : sel poivre piment

Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les verser dans la sauteuse .Bien mélanger

Sortir le colin, l'effeuiller et le rajouter à la préparation précédente

Saupoudrer de persillade et servir bien chaud

Pour le piment tout dépend de votre goût ou de votre estomac

Pour le repas : 100 g d'avocat jus de citron (4pp- 5 sp) – tagliatelles à la méditerranéenne (6pp- 6 sp-5 spl) –mousse fraise avec 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2sp-0 spl sp). Total : 11pp-13 sp-10 spl

Très bon samedi et bon week-end