

PETITES SEICHES A LA PLANCHA

Vendredi 12 Août 2016

Pratique la plancha : à l'intérieur, à l'extérieur et toujours un air de vacances ...



Petites seiches à la plancha pour 2 personnes et 7pp-7sp par part

- 240 g de seiches prêtes à cuire*
- 60 g de riz basmati crus*
- 200 g de petites courgettes*
- 100 g de crème crevette à 4 %
- 2 cuillérées à café d'huile
- sel poivre blanc
- persil

La crème crevette à préparer d'avance et à congeler : cuire dans la crème les carcasses de crevettes grises ou roses récupérées lors d'un repas précédent (100g de crème, 30 g de crevettes). Mixer, passer au chinois et assaisonner.

Cuire le riz à l'eau bouillante salée 11 minutes, l'égoutter

Détailler les courgettes en mini dés, les cuire 1 minute à la vapeur et les mélanger au riz .Rectifier l'assaisonnement. Garder au chaud ou réchauffer aux micro-ondes au moment voulu.

Huiler la plancha et faire revenir rapidement les seiches bien épongées 2 à 3 minutes de chaque côté, le temps de cuisson dépendant de la puissance de votre plancha. Trop cuites, les seiches seront caoutchouteuses Assaisonner.

Disposer sur 2 assiettes, le riz courgettes et poser dessus les seiches. Napper de crème crevette chaude et saupoudrer de persil.

Si vous n'avez pas l'occasion de préparer la crème crevette, mettez de la crème simplement mais assaisonnée d'un peu de safran ou de curcuma ce qui donnera une jolie teinte jaune à votre plat.

Pour le repas : salade de haricots verts tomates jardin d'Orante (0pp- 0 sp)- petites seiches à la planche (7pp- 7 sp)-mousse pêche (1 pp- 2 sp).Total : 8pp- 9 sp.

Excellente journée à toutes et tous