

TAGLIATELLES MÉDITERRANÉENNES

Vendredi 25 Novembre 2016

J'aime beaucoup les pâtes qui ont l'avantage de pouvoir se cuisiner de mille et une façons sans s'en lasser



Tagliatelles méditerranéennes pour 2 personnes et 7pp- 6 sp par part

- 60 g de tagliatelles crues *
- 240 g de petits calamars surgelés *
- 100 g de dés de poivrons trois couleurs surgelés*
- 50 g de tomates séchées surgelées *

-1 petit oignon*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-2 cuillerées à café d'épices italiennes Thiriet

-sel poivre

Décongeler les calamars quelques heures avant dans un mélange eau lait puis bien les égoutter et bien les éponger dans du papier absorbant

Peler et émincer finement l'oignon, couper en petits dés les tomates séchées (sans aucune difficulté même si elles sont encore congelées)

Cuire les tagliatelles selon la notice, égoutter, réserver.

Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile et faire revenir les lamelles d'oignon, les poivrons encore surgelés, les tomates, le tout à feu vif pendant quelques minutes (il ne faut pas que ça brûle)

Rajouter les calamars et les cuire avec les légumes rapidement 2 à 3 minutes puis verser les tagliatelles et bien mélanger le tout.

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer d'épices italiennes.

Servir chaud

Les calamars, les seiches : c'est la loi du tout ou rien en cuisson : soit il faut les saisir rapidement soit les laisser mijoter dans une sauce plus de 20 minutes

En mauvaise saison, je préfère me servir de surgelés que d'acheter des légumes qui n'ont pas beaucoup de goût

Pour le repas : potage cresson courgettes (0pp- 0 sp) – tagliatelles méditerranéennes (7pp- 6 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp)

Très bon vendredi