

SEICHES A LA PROVENÇALE

Mercredi 02 Août 2017

Un plat qui sent bon les vacances !



Seiches à la provençale pour 2 personnes et 6pp- 6 sp par part

-240 g de petites seiches fraîches ou surgelées *

-60 g de pâtes crues (spaghetti) *

-1 boîte de pulpe de tomates *

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

- 1 cuillerée à café d'épices méditerranéennes

-sel poivre blanc

-persillade

Chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire rapidement revenir les seiches (décongelées) pendant 2 minutes tout en remuant.

Puis verser la pulpe de tomates .Assaisonner : sel poivre épices et continuer la cuisson à petit feu pendant 30 minutes en remuant de temps en temps

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les verser dans 2 assiettes creuses.

Poser dessus les seiches avec la sauce et saupoudrer de persillade.

Servir bien chaud

La cuisson des seiches, calamars c'est soit une cuisson très

rapide à feu vif ou à la plancha, soit une cuisson douce et mijotée

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) – seiches à la provençale (6pp- 6 sp) – fraises (0pp- 0 sp) – 1 yaourt 0 % 125 g (1pp-2 sp). Total : 7pp- 8 sp

Je vous souhaite un très bon mercredi