SEICHES A LA PLANCHA ET SES TAGLIATELLES AU CURCUMA

Lundi 19 Mars 2018

Dans mes placards, des pâtes de toutes les formes, semi-complètes ou complètes, associées à des épices ou des légumes …de quoi varier les accompagnements et les saveurs même si le plat est basique et tout simple à préparer

Seiches à la plancha et ses tagliatelles au curcuma pour 1 personne et 6pp-4 spl par part

-120 g de seiche préparée (1 grosse seiche) *

-30 g de tagliatelles au curcuma*

-1 citron non traité*

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-sel poivre

-2 cuillerées à café de persillade *

Couper la seiche en 2, l'entailler dans la longueur et la mettre à mariner avec l'huile,1 c à c de persillade et le jus de citron pendant 1 heure au frais

Cuire les pâtes suivant la notice, les égoutter et les garder au chaud avec 2 c à s d'eau de cuisson pour éviter qu'elles ne collent.

Allumer la plancha et faire revenir rapidement les morceaux de seiche 2 à 3 minutes en les retournant à mi-cuisson. Assaisonner

Verser les pâtes dans une assiette, poser les seiches dessus et saupoudrer le tout avec le restant de persillade

Servir aussitôt

Pas de plancha, une poêle bien chaude fera l’affaire et une cuisson courte sinon vous mangez du caoutchouc.

La seiche = cuisson courte pour la griller ou longue en sauce mais pas de demi-mesure

J’entaille la seiche pour éviter qu’elle ne se rétracte trop dans le cas de grosses seiches. Pour les petites, pas de problème et les cuire en entier

Avec des seiches surgelées, les décongeler d’abord puis bien les éponger

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) – seiches à la plancha et ses tagliatelles au curcuma (6pp- 4 spl) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – 1 poire (0pp- 0 sp). Total : 7pp-4 spl

Je vous souhaite un excellent début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés