

PETITS CALAMARS A L' ARMORICAINE

Vendredi 09 Mars 2018

Pour changer de la lotte à l'armoricaine, un grand classique

Petits calamars à l'armoricaine pour 4 personnes et 2pp- 1 spl par part

- 480 g de petits calamars préparés*
- 1 boîte de pulpe de tomates *
- 2 oignons *
- 2 échalotes*
- 2 gousses d'ail dégermées*
- persil*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 1 verre à moutarde de vin blanc sec à cuire
- 2 cuillerées à soupe d'Armagnac ou de Cognac à flamber
- sel et poivre

Faire revenir à feu doux dans une sauteuse chaude huilée les oignons et les échalotes épluchés et émincés ainsi que l'ail pressé

Rajouter les petits calamars pour les faire dorer 2 minutes à feu plus vif

Hors du feu, verser l'Armagnac ou le Cognac chauffé et faire flamber

Remettre sur le feu en rajoutant le vin blanc, la pulpe de tomates. Bien mélanger

Assaisonner et poursuivre la cuisson à feu doux et à frémissement pendant 20 bonnes minutes

Saupoudrer de persil et servir aussitôt



A accompagner de spaghettis de quinoa à la tomate ce qui change du riz

Pour le repas : crevettes grises (1pp- 0 spl) + 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) -petits calamars à l'armoricaine (2pp- 1 spl) – 100 g de quinoa cuit (3pp – 3 sp) -mousse mangue avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp). Total : 9pp- 8spl

Très bon vendredi à toutes et tous

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

Tous droits réservés