

# CALAMARS SUR LIT DE COUSCOUS COMPLET ÉPICÉ

Vendredi 02 Juillet 2021

*Un peu de dépaysement pour faire revenir le soleil !*

*Calamars sur lit de couscous complet épicé pour 2 personnes et 6 sp vert □ -5 spl bleu □ -2 spv violet □ par part*

*-240 g de petits calamars décongelés \**

*-60 g de couscous complet non cuit\**

*-4 fonds d'artichauts surgelés\**

*-1 citron jaune traité\**

*-2 cuillerées à café d'huile d'olive*

*-1 cuillerée à café d'épices marocaines Ducros*

*-sel poivre blanc*

*Bien éponger les calamars dans du papier absorbant.*

*Cuire à l'eau bouillante salée additionnée du jus du citron les cœurs d'artichauts surgelés pendant 6 minutes. Les égoutter et les détailler en lamelles.*

*Préparer le couscous suivant la notice en rajoutant 1 cuillerée à café d'huile d'olive pour bien l'égrainer.*

*Dans une sauteuse huilée au pinceau avec l'autre cuillerée à café d'huile d'olive, faire revenir à feu vif 3 à 5 minutes les calamars en les remuant de temps en temps. Assaisonner : sel poivre.*

*Rajouter le couscous et les lamelles d'artichauts et saupoudrer d'épices marocaines.*

*Bien mélanger et réchauffer 2 minutes.*

*Servir aussitôt.*



*Vous pouvez utiliser de petits calamars frais préparés par votre poissonnier comme vous pouvez aussi prendre des cœurs d'artichauts en bocaux.*

*C'est une recette qui permet aussi de finir un restant de semoule de couscous.*

*Pour le repas du soir : potage cresson courgette à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□) -calamars sur lit de couscous épicé (6 sp vert □-5 spl bleu□-2 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet□□□). Total : 12 sp vert □ – 9spl bleu □-6 spv violet□*

*Très belle journée à toutes et tous □□□*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr*

*Tous droits réservés*