

CALAMARS AUX MACARONIS

Vendredi 05 Janvier 2018

Un petit tour sur la côte méditerranéenne :

Calamars aux macaronis pour 2 personnes et 5pp-4 spv vert – 3 spl bleu -0 spv violet par part

- 200 g d'anneaux de calamars frais ou décongelés*
- 60 g de macaronis complets crus*
- 1 boîte de pulpe de tomates*
- 200 g de julienne de légumes*
- 1 cuillerée à café de parmesan
- 1 cuillerée à café de persillade *
- sel poivre ou piment d'Espelette

Faire mijoter à petit feu les anneaux de calamars et la julienne de légumes dans la pulpe de tomates 20 minutes dans une sauteuse .Assaisonner légèrement en fin de cuisson

Cuire à l'eau bouillante salée les macaronis pendant 7 minutes, les égoutter et les verser dans la sauteuse en fin de cuisson

Bien mélanger, saupoudrer de persillade et de parmesan et rectifier l'assaisonnement

Servir bien chaud



Le temps de cuisson des calamars peut être un peu plus long s'ils sont frais : 25 à 30 minutes mais surtout ne pas confondre avec des calamars à la plancha : 2 à 3 minutes

maximum

Pour le repas : potage courgettes brocolis (0pp- 0 sp) -
calamars aux macaronis (5pp- 3 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp)-
 $\frac{1}{2}$ kaki (0pp- 0 sp). Total : 7pp- 5 sp

Très belle journée à toutes et tous

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés