

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