

# ANNEAUX D'ENCORNETS AUX LÉGUMES WOK

Jeudi 16 janvier 2025

*Merci le surgelé en hiver !*

Anneaux d'encornets aux légumes wok pour 2 personnes et 2 sp  
vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1psp par personne

*-200 g d'anneaux d'encornets surgelés\**

*-400 g de légumes wok surgelés\**

*-1 boîte de pulpe de tomates\**

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive*

*-2 cuillerées à café de persillade*

*-sel fin, 4 pincées de piment d'Espelette*

*La veille, décongeler les anneaux d'encornets.*

*Verser la pulpe de tomates dans une sauteuse avec les anneaux d'encornets décongelés et épongés.*

*Cuire à feu doux et à couvert pendant 30 minutes.  
Assaisonner : sel fin, piment d'Espelette, persillade.*

*Chauffer l'huile dans un wok et rajouter les légumes surgelés.  
Assaisonner : sel fin. Les faire revenir 5 minutes puis les verser dans la sauteuse 5 minutes avant la fin de la cuisson des encornets. Bien mélanger.*

*Rectifier l'assaisonnement et servir.*



*Les légumes pour wok sont des brocolis, des carottes, des oignons rouges, haricots mungo, des petits pois, des garden peas et tous à 0 point.*

*Si la sauce diminue trop pendant la cuisson des encornets, rajouter de la pulpe de tomates ou un peu d'eau. Le temps de cuisson est nécessaire pour qu'ils soient tendres.*

*L'indice glycémique est bas.*

*Pour le piment d'Espelette, la quantité dépend de vos goûts. Vous pouvez le remplacer par du poivre.*

*Pour le repas : râpé de radis noir à la crème allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – anneaux d'encornets aux légumes wok (2 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp) – 50 g de pain au levain (4 sp vert bleu violet – 4 psp) – 100 g de skyr 0% à la compote d'abricots sans sucre (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 8 sp vert – 6 spl bleu – 6*

*spv violet – 6 psp*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***