

PÂTES AUX CALAMARS ET PETITS POIS

Jeudi 05 Juillet 2018

Ici, les Romains des policemen de Leon Femme avec le commissaire Brunetti?

Quelle relation avec la cuisine ? Tout simplement le défilé des plats italiens au cours des pages et l'envie d'y goûter

Pâtes aux calamars et aux petits pois pour 2 personnes et 8pp-6spl par Voir

- 200 g d'anneaux de calamars*
- 60 g de penne complètes crues*
- 120 g de petits pois frais ou surgelés*
- 1 boîte de pulpe de tomates
- 1 citron non traité*
- 200ml de lait écrémé*
- 2 cuillères à café de maïzena
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 10 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à café de chapelure
- 1 cuillère à café d'épices italiennes Ducros
- sel poivre

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les verser dans un plat allant au four

Dans une poêle huilée, faire revenir rapidement les calamars, le temps qu'ils rendent leur eau. Les assaisonner légèrement et les rajouter aux pâtes avec le zeste et le jus du citron

Cuire les petits pois à l'eau bouillante salée 4 minutes, les égoutter et les rajouter aux pâtes et aux calamars

Verser la pulpe de tomates assaisonnée (sel poivre épices italiennes), bien tout mélanger

Préparer la béchamel : délayer la maïzena dans un peu de lait froid puis verser le restant de lait. Chauffer tout en tournant jusqu'à épaississement. Assaisonner et verser dans le plat sur la préparation précédente

Saupoudrer de parmesan et de chapelure et enfourner dans un four préchauffé 200 ° 15 minutes

Servir aussitôt



Et je dis quoi ? Merci commissaire Brunetti, c'est très copieux et très bon

Pour la nourriture: $\frac{1}{2}$ rouge (0 0pp-sp) -pasticciata de calamars aux petits pois (8pp- 6spl) une maison de flan (2pp 2-sp). Total: 10 pages 8spl

Très belle journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés