

# PETITES SEICHES A LA BRETONNE

Mercredi 29 Avril 2020

*Avec un reste de chou-fleur :*

*Petites seiches à la bretonne pour 1 personne pour 2sp vert ☐*  
*-1spl bleu☐ -1spv violet☐*

- 120 g de petites seiches surgelées \**
- 120 g de bouquets de chou-fleur cuits \**
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive*
- 1 petite cuillerée à café de persillade \**
- sel poivre blanc*

*Verser dans une poêle huilée bien chaude les seiches décongelées et les faire revenir sur feu vif pendant 3 minutes en remuant régulièrement*

*Elles rendent de l'eau et quand celle-ci diminue, rajouter les bouquets de chou-fleur qui vont absorber cette eau*

*Continuer la cuisson 2 minutes le temps que le chou-fleur se réchauffe*

*Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persillade*

*Servir aussitôt*



*Un plat rapide qui peut se faire aussi avec des seiches fraîches*

*Prévoir de décongeler les seiches sinon les cuisiner congelées. Elles vont rendre beaucoup d'eau qu'il faudra ôter pour ne garder qu'un fond*

*Pour le repas du soir : velouté de patates douces aux épices (4sp vert □ -4sp bleu□ -1 spv violet□ -recette du 16 11 2017) – petites seiches à la bretonne (2sp vert □-1spl bleu□ -1spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□) - myrtilles (0sp). Total : 8sp vert □ -5spl bleu □-2spv violet □*

*Très bonne journée à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**