

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