

PETITES SEICHES EN NOUILLES DE RIZ

Mercredi 16

Janvier 2019

Tout le monde n'aime pas les seiches, personnellement j'aime bien les cuisiner même pour moi seule

Petites seiches en nouilles de riz pour 1 personne et 6pp-4spl par part

- 120 g de petites seiches*
- 30 g de nouilles de riz crues*
- 200 g de sauce tomate maison sans MG *
- 1 oignon*
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc sec
- sel, piment d'Espelette ou poivre
- coriandre

Faire revenir dans une sauteuse huilée au pinceau, l'oignon émincé et les seiches pendant 3 minutes puis rajouter la sauce tomate et le vin blanc et cuire à feu moyen et à couvert pendant 30 à 45 minutes

Assaisonner à mi-cuisson : sel, piment d'Espelette ou poivre

Cuire à l'eau bouillante salée les pâtes de riz pendant 8 minutes, les égoutter et les verser dans la sauteuse. Bien

mélanger

Saupoudrer de coriandre émincée

Servir aussitôt



Je prends de petites seiches surgelées que je décongèle la veille au frais et avec les seiches cuisson longue en sauce ou courte à la plancha : pas de juste milieu

Si vous n'avez pas de sauce tomate maison, remplacez par de la pulpe de tomates en boîte

Cette recette peut être faite avec des spaghettis ou des tagliatelles et si vous n'aimez pas la coriandre, vous pouvez remplacer par du persil

Pour le repas : potage cresson courgette à la crème 4%

(1 pp-2sp) -petites seiches en nouilles de riz (6pp-4spl) -2
petits suisses 0%
(1pp-1sp) -fruits rouges (0pp-0sp). Total : 8pp-7spl

Très belle journée à vous toutes et tous

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**