

PETITS CALAMARS A LA VÉNITIENNE

Jeudi 05 Avril 2018

Une plongée dans un très joli livre sur la cuisine vénitienne de Laura Zavan et une recette revisitée :

Petits calamars à la vénitienne pour 1 personne et 7pp-4 spl par part

- 120 g de petits calamars nettoyés*
- 30 g de linguine crues à l'encre de seiche *
- 30 g de petits pois frais ou surgelés*
- 30 g de pointes d'asperges vertes fraîches ou surgelées*
- 60 g de bouquets de brocolis*
- 1 citron jaune bio
- persil
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- sel poivre

Cuire à l'eau bouillante salée et en même temps les petits pois, les bouquets de brocolis et les asperges pendant 3 minutes. Les égoutter

Prélever le zeste du citron et le jus

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les garder au chaud avec un fond d'eau de cuisson pour qu'elles ne collent pas

Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faire revenir

rapidement les petits calamars (2 à 3 minutes) en remuant

Rajouter les pâtes, les légumes, le jus et le zeste de citron.
Bien mélanger et assaisonner

Saupoudrer de persil ciselé et servir



Si vous prenez des calamars surgelés, les décongeler avant et surtout bien les éponger dans du papier absorbant

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) -petits calamars à la vénitienne (7pp- 4 spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) - myrtilles (0pp- 0 sp). Total : 12pp-10 spl

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés