

SAUTE DE POMMES DE TERRE AUX PETITES SEICHES

Samedi 25 Novembre 2017

Pour les amateurs et j'en fais partie pas mon mari

Sauté de pommes de terre aux petites seiches pour 1 personne et 6pp- 5 sp vert-4spl bleu -1 spv violet

- 120 g de petites seiches fraîches ou surgelées*
- 150 g de pommes de terre rattes*
- quelques feuilles de roquette*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- ail persil
- sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en deux

Dans une poêle antiadhésive, les faire revenir dans l'huile et une fois bien dorées, les réserver au chaud

Dans la même poêle, verser les seiches (décongelées) et les cuire rapidement quelques minutes

Rajouter les pommes de terre, assaisonner, saupoudrer d'ail et de persil

Servir avec des feuilles de roquette



Je me sers souvent de petites seiches surgelées que je décongèle la veille au frais et surtout que je sèche bien dans du papier absorbant sinon elles rendent trop d'eau

Pour le repas : soupe de poissons (2pp- 1 sp – recette du 18 01 2017)- sauté de pommes de terre aux petites seiches (6pp- 5 sp)-1 flan maison (2 pp- 2 sp) -1 kiwi gold (0pp- 0 sp).
Total : 10 pp- 8 sp

Très bon début de week-end

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

Tous droits réservés