

SEICHES SAUTÉES AU QUINOA ET AUX LÉGUMES

Samedi 23 Décembre 2017

Encore un plat rapide mais peu de temps fin décembre pour sortir toute la batterie de cuisine

Seiches sautées au quinoa et aux légumes pour 1 personne et 7pp- 8 sp vert-6 spl bleu- 3 spv violet par part

- 120 g de petites seiches surgelées*
- 30 g de quinoa cru*
- 150 g de légumes pour wok surgelés*
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel poivre
- persil ou coriandre*

La veille, décongeler au frais les seiches dans un mélange mi eau mi lait .Les égoutter, bien les sécher dans du papier absorbant le jour de la recette

Cuire le quinoa selon la notice, l'égoutter, réserver

Cuire les légumes pour wok 2 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter, les laisser refroidir

Chauffer l'huile dans le wok et faire sauter les seiches rapidement pendant 2 minutes .Rajouter le quinoa et les légumes

Bien mélanger en poursuivant la cuisson 2 minutes

Rectifier l'assaisonnement et servir saupoudré de persil ou de coriandre selon vos goûts



Pour les non amateurs de quinoa, à faire avec des nouilles chinoises

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)- seiches sautées au quinoa et aux légumes (7pp- 6spl)-1 flan maison (2pp- 2 sp)-1 kiwi gold (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 8 spl

Très bon samedi et bon courage à la recherche du dernier cadeau

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

Tous droits réservés