

ANNEAUX D'ENCORNETS AUX LÉGUMES WOK

Jeudi 16 janvier 2025

Merci le surgelé en hiver !

Anneaux d'encornets aux légumes wok pour 2 personnes et 2 sp
vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1psp par personne

- 200 g d'anneaux d'encornets surgelés**
- 400 g de légumes wok surgelés**
- 1 boîte de pulpe de tomates**
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive*
- 2 cuillerées à café de persillade*
- sel fin, 4 pincées de piment d'Espelette*

La veille, décongeler les anneaux d'encornets.

Verser la pulpe de tomates dans une sauteuse avec les anneaux d'encornets décongelés et éponnés.

*Cuire à feu doux et à couvert pendant 30 minutes.
Assaisonner : sel fin, piment d'Espelette, persillade.*

*Chauffer l'huile dans un wok et rajouter les légumes surgelés.
Assaisonner : sel fin. Les faire revenir 5 minutes puis les verser dans la sauteuse 5 minutes avant la fin de la cuisson des encornets. Bien mélanger.*

Rectifier l'assaisonnement et servir.



Les légumes pour wok sont des brocolis, des carottes, des oignons rouges, haricots mungo, des petits pois, des garden peas et tous à 0 point.

Si la sauce diminue trop pendant la cuisson des encornets, rajouter de la pulpe de tomates ou un peu d'eau. Le temps de cuisson est nécessaire pour qu'ils soient tendres.

L'indice glycémique est bas.

Pour le piment d'Espelette, la quantité dépend de vos goûts. Vous pouvez le remplacer par du poivre.

Pour le repas : râpé de radis noir à la crème allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – anneaux d'encornets aux légumes wok (2 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp) – 50 g de pain au levain (4 sp vert bleu violet – 4 psp) – 100 g de skyr 0% à la compote d'abricots sans sucre (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 8 sp vert – 6 spl bleu – 6

spv violet – 6 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés