

Fruits de mer aux émincés de légumes

4 personnes

500g d'anneaux de calamars surgelées

300g de moules surgelées

2 carottes

1 courgette

2 oignons

2 poivrons, 2 rouges 1 vert

1 poireau

1 gousse d'ail

4 tomates

1 c à s de concentré de tomate

1 verre de vin blanc

Un petit verre d'eau

1 dose de safran, sel et poivre



Emincer les légumes, faire revenir les oignons le poireau et poivrons, ajouter les carottes et la courgette, la gousse d'ail.

Ensuite ajouter les fruits de mer, la dose de safran, les tomates coupées en morceaux, le vin blanc, le concentré de tomate, le petit verre d'eau si besoin, et laisser cuire à feu doux 30 mn.

Accompagnement riz nature.

