



Calamars à la sauce tomate



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200 g de céréales (j'ai pris un mélange quinoa-boullghour-riz complet)
- 1 cube de bouillon de volaille
- 500 g de calamars surgelés
- sel et poivre
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce tomate :

- 1 conserve de tomates pelées (400g)
- 1 oignon
- 1 cuil à soupe d'herbes de Provence
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Éplucher et émincer l'oignon finement. Faire revenir avec la gousse d'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates et les herbes de Provence. Laisser cuire une quinzaine de minutes. Assaisonner de sel et de poivre.

Pendant ce temps, faire cuire les calamars dans une casserole d'eau bouillante. Égoutter après la cuisson, mettre le cube de bouillon de volaille et y faire cuire les céréales (se reporter au temps de cuisson sur le paquet).

Ajouter les calamars dans la sauce tomate et finir de cuire à feu doux une dizaine de minutes. Servir bien chaud, accompagné de céréales.

Le 28 Janvier 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/01/28/16707572.html>