

Calamars aux poivrons



Ingrédients pour 2 personnes :

- 250 g de calamars nettoyés
- 2 petits poivrons de couleurs différentes
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 5 cl de vin blanc sec
- 1 bouquet garni
- Piment de Cayenne
- 2 pincées de safran
- 1 c à café d'huile
- 1 c à café de concentré de tomate
- Sel, poivre

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

1. Faire suer les calamars pendant 5 minutes.
2. Ajouter les oignons émincés, l'ail écrasé, les poivrons coupés en lanières, les épices et le bouquet garni.
3. Cuire le tout 10 minutes.
4. Peler et couper en quartier les tomates. Les ajouter avec le vin blanc et le concentré de tomate à la préparation.
5. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes

Astuce

Si la réduction est trop importante, ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau.

Variante

Pour éplucher le poivron, le mettre dans un sachet en plastique pendant 3 à 4 minutes au micro-ondes.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 22,5 g Glucides : 14,5 g Lipides : 4,5 g Energie : 189 Kcal

