



## COQUILLETTES ET MINI SEICHES L V C

### Recette pour Agathe et Salomé

Une recette hyper simple qu'une maman pourra partager avec ses filles pour leur faire aimer la cuisine ... et des goûts nouveaux

#### **Ingrédients :**

des coquillettes ( note 1)  
des oignons "banane" (note 3 )  
poudre de Perlimpimpin  
huile d'olives  
crème fleurette ( note 4)

des petites seiches ( note 2)  
gousses d'ail  
persillade  
vin blanc sec +bouillon LVC

#### **Méthode:**

##### Première opération :

Nettoyez vos mini seiches( note 1) en vérifiant qu'elles n'ont plus de restes de leur "os" non plus que de mini-perles : très gourmandes de coquillages elles gardent parfois dans leur poche les mini-perles en formation dans leur déjeuner ! Ces minuscules perles ne devaient pas être digérables pour nos seiches . Certes vous ne risquez rien : pas de colliers en vue mais la désagréable impression de manger du sable . Aussi je vous conseille d'ouvrir carrément la poche à fonds . Si elles sont fraîches ... et que vous êtes patiente vous pouvez retirer au coeur des petites étoiles que forment les tentacules le bec corné ( genre bec de perruche en 2 bouts ) qui sont également désagréables sur la langue . Sinon enlevez carrément les têtes : il ne vous restera que des jolis petits "pétales" blancs et cela marchera très bien pour une version "urgence"

Rincez tout et laissez dans une jatte avec du vinaigre quelques minutes . Égouttez très bien ( vous pouvez utiliser votre essoreuse à salade ) . Étalez bien vos petites bêtes sur un linge pour les sécher

##### Deuxième opération :

Épluchez et débitez en petits cubes un oignon "banane" et une ou deux gousses d'ail en mini-cubes . Pressée ??? Pas de panique le tout dans votre robot mais n'allez quand même pas jusqu'à la purée  
Faites les revenir dans de l'huile bien chaude

Ajoutez vos seiches avec la persillade . Touyez bien laissez remonter la température . Saupoudrez de poudre de Perlimpimpin puis lorsque tout "chante" arrosez d'un mélange de vin blanc et de bouillon LVC à couvert . Coiffez d'un couvercle et vérifiez de temps en temps jusqu'à ce que vos mini-seiches commencent à être attendries



**T.S.V.P-->**

### Passons à nos coquillettes

Dans un fond d'huile d'olives bien brûlante jetez vos petites pâtes sèches ( note 1) et faites les dorer bien dorées ( goûtez vous verrez c'est surprenant mais excellent ... et très rapide

### Montage de la recette

Dès que les pâtes sont dorées versez vos petites seiches avec leur sauce . Coiffez d'un couvercle et laissez mijoter quelques instants pour que les goûts se mélangent . Surveillez car il ne faut pas pousser trop la cuisson car vos pâtes perdraient tout leur craquant .



Au moment du service ajoutez donc un rien d'une bonne crème fleurette ça ne gêtera rien ! ( note 4)

### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) J'ai utilisé des coquillettes mais vous pouvez choisir vos pâtes préférées tortis, petits macaronis etc ... Vous les utilisez sèches , tel qu'elles sont dans le paquet . Je sais ça semble bizarre mais c'est comme ça que ça marche et vous verrez c'est très efficace et rapide

( note 2) Les mini-seiches . Bien sûr si vous en trouvez des fraîches se sera meilleur ... mais très rare . Donc ne renoncez pas devant des congelées qui seront excellentes pourvu que vous les rincez une première fois pour enlever la glace qui est dans le sachet puis tout de suite plongez les quelques instants dans l'eau bouillante . Puis séchez les soigneusement avant de passer à la recette normale

( note 3) Les oignons "bananes" que j'ai préféré ici ? Ce sont des oignons moins piquants que les oignons jaunes ordinaire tout en étant plus goûteux . Toutefois vous pouvez choisir le rosé des Cévennes , le rouge toulousain et même un blanc frais encore plus doux sans problème . Toutefois cette année les oignons sont à la fois très aqueux et très forts .

Pour le découpage voir le site pour un épluchage et découpage sans larmes

(note 4) La crème fleurette peut être de la crème double bien sûr . Pour les "sans gras" vous pouvez très bien utiliser du yaourt 0% ou du fromage frais 0% mélangé avec un rien de lait (0%) si vous voulez une sauce plus longue . Le petit rien d'acide va bien aussi aux seiches

### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en aura pas .

Pour les "sans gluten" ? Pas de soucis si vous avez pris des pâtes "sans gluten" et pas de soucis non plus avec des épices "maison"

**T.S.V.P-->**

Attention si vous êtes au régime “sans sucre” vous savez que les pâtes c’est plein de sucre ! Mais elles sont tolérées dans la majorité des régimes des diabétiques en particulier mais attention aux quantités !!! Il y a quand même entre 30 et 35% d’hydrates de carbone . Tenez en compte dans votre décompte journalier quand même

Pour les "sans gras" . Vous auriez “du gras” car les pâtes doivent “griller” dans l’huile d’olives . Vous les ferez donc cuire de manière classique au 3/4 et les “finirez” avec la sauce des seiches .

S’il ne vous faut absolument pas de gras faites fondre ail et oignons au FAO . Cuisez vos seiches à la vapeur dans votre cocotte minute .

A la place de crème fraîche vous pouvez très bien utiliser du yaourt 0% ou du fromage frais 0% mélangé avec un rien de lait (0%) si vous voulez une sauce plus longue .

D'accord ce ne sera pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ... et puis vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**