

Calamars à la provençale

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 223.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.205

Les ingrédients

- 500.0 gr Calamar
- 5.0 u Tomate
- 2.0 u Carotte
- 10.0 cl Vin blanc sec de table
- 1.0 u Oignon
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 3.0 u gousse ail
- 1.0 p Thym
- 1.0 p Romarin
- 1.0 u Laurier feuille

Préparation

Épluchez l'oignon et hachez le finement, faites de même avec les gousses d'ail.

Épluchez les carottes et coupez les en fines lamelles,

Épluchez et épépinez les tomates, coupez les en cubes.

Lavez et essuyez le thym, le romarin et la feuille de laurier.

Cuisson

Faites revenir l'ail pendant 2 minutes à feu moyen dans l'huile d'olive.

Ajoutez les calamars, mélangez et laissez cuire pour encore quelques minutes.

Ajoutez les rondelles de carottes, les tomates découpées en petits morceaux, l'oignon haché, le sel, le poivre,

le vin blanc, le bouquet garni. Mélangez bien le tout à feu vif.
Couvrez et laissez mijoter pour 40 minutes à feu très doux.

Présentation

Servez bien chaud avec des pâtes tagliatelles ou spaghetti mélangées au plat.