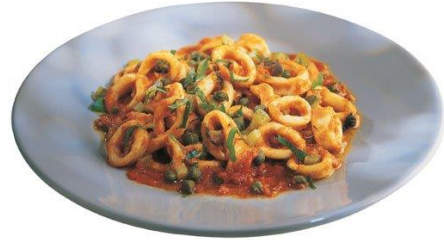


COURGETTE ET COULIS DE TOMATES AUX CALAMARS

Ingrédients (quantités à adapter suivant vos goûts):

- Calamars
- Tomates
- Courgettes
- Sauce tomate (maison si possible)
- Basilic



Préparation :

1. Lavez et découpez les tomates.
2. Faites cuire les calamars dans une poêle (attention à la cuisson, car ça peut vite devenir caoutchouteux).
3. Ajoutez la sauce tomate ainsi que les tomates fraîches.
4. Assaisonnez et laissez mijoter. Pendant ce temps coupez les courgettes en 2 et videz-les (vous pouvez ajouter l'intérieur des courgettes à votre sauce). Enfourez le tout à 180°C.
5. Lorsque les courgettes sont cuites, servez-les avec la sauce.

Bon appétit !

Vous pouvez accompagner ce plat de riz, pâte ou pain.

Fanny LIEGEOIS
CONSULTATIONS SUR RDV: 0498/16.45.06
ROUTE D'ATH, 326
7050 JURBISE
www.dieteticienne-liegeoisfanny.be