

Calamars fondants en persillade & pommes de terre grenaille

Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min
Haut et Bas : maxi 20 min puis mini
Inversion : 20 min
Attente : 10 min

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la **grande cocotte***

- 1 kg de calamars frais en anneaux
- 450 g de pommes de terre grenaille
- 250 g de tomates séchées à l'huile (gardez l'huile pour la recette)
- 4 petites gousses d'ail selon les goûts
- 1 botte de persil plat
- 20 g d'eau bouillante
- 1/4 cuillère à café de piment d'Espelette

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez ce plat pour 4 à 6 personnes en enlevant un tiers des ingrédients. Réduisez le temps de 10 min.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Mixez les tomates dans leur huile avec les gousses d'ail, la botte de persil, l'eau bouillante et le piment d'Espelette.
- 2 Lavez les pommes de terre. Coupez-les en 4 dans le sens de la longueur en conservant la peau. Dans la cocotte, mélangez les pommes de terre avec les calamars et la sauce.
- 3 Fermez et mettez en cuisson.

Atouts nutrition : les calamars sont une excellente source de cuivre qui est indispensable à notre organisme pour la formation de l'hémoglobine mais aussi du collagène. Le sélénium prévient la formation des radicaux libres et donc le vieillissement cellulaire. La vitamine B2 intervient entre autre sur la formation et la réparation des tissus.