

Recette encornets ratatouille : régime alimentaire et sport version rapide et légère



Cette recette encornets ratatouille pour se faire plaisir et varier son alimentation. Cette recette encornets est légère et je l'ai concocté de manière à ce quelle soit rapide à réaliser. Une manière d'allier le régime alimentaire équilibrée et sans trop de graisses et une activité physique quotidienne.

Mais l'encornet c'est quoi au juste ? En termes de cuisine il s'agit d'un calmar. Pour les pêcheurs l'encornet est un excellent appât et il se confond souvent avec le poulpe ou la seiche mais des différences existent. Pour ce qui concerne cette recette encornets ce qui nous préoccupe c'est d'appâter et pourquoi pas épater la famille et surtout les enfants.

Préparation : 10 mn Cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4 personnes de cette recette encornets

?500 g d'encornets

?500 g de légumes pour ratatouille

?100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

?1 yaourt ou 2 cuillères de crème fraîche

?1 verre de vin blanc

?2 cuillères à soupe de moutarde

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?1 /2 sachet de bouillon de légumes de court bouillon

?Sel

?Poivre

Préparation de cette recette encornets

1° Préparez un bouillon pour faire cuire les légumes avec 1 verre de vin blanc ,1/2 sachet de court bouillon, 1 l d'eau de manière à recouvrir les légumes.

2° Plongez les légumes dans le court bouillon et laissez cuire environ 30 mn.

3° Incorporer les anneaux d'encornets avec les légumes et laissez cuire à nouveau 10 mn.

4° Ajoutez les 2 cuillères à soupe de concentré de tomates ainsi que les 2 cuillères à soupe de moutarde , mélangez et servez avec du riz par exemple



Astuces pour cette recette encornets

Pour cette recette les variantes sont nombreuses. Ici le choix est porté sur la légèreté ainsi que la rapidité de préparation du plat.

Pour accompagner cette recette encornets vous pouvez opter pour du riz ou des pâtes selon votre convenance. Si vous optez pour du riz vous pouvez faire cuire le riz dans l'ensemble de la préparation jusqu'à ce qu'il n'y a plus de jus de bouillon.

Difficile pour cette saison de trouver des produits frais de qualité pour faire une ratatouille alors tant pis je choisis encore des légumes congelés pour me faire plaisir tout de même en hiver.

Liste des courses pour cette recette encornets

?500 g d'encornets

?500 g de légumes pour ratatouille

?100 g d'oignons congelés ou 1 oignon frais

?1 yaourt ou crème fraîche

? vin blanc

? Moutarde

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?1 /2 sachet de bouillon de légumes de court bouillon

Avec cette recette encornets n'oublier pas d'équilibrer le repas par une entée de légumes verts par exemple ainsi qu'un laitage et un fruit.

Côté sport et activité physique n'hésitez pas à pratiquer au minimum une demi-heure de marche et pourquoi pas un petit programme de vélo d'appartement.

Jean Philippe