

## CALAMARS FOURRES (garnis)



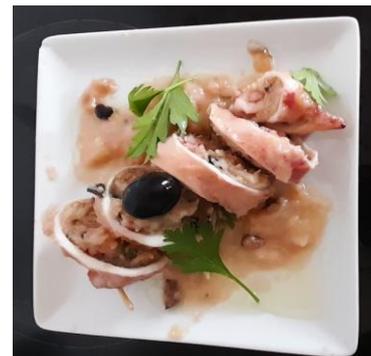
Préparation ingrédients



cuisson farce



Cuisson calamars



présentation plat terminé

### Pour 4 personnes :

- 4 Calamars (moyens ou grands)
- 5/6 Vongole ou Palourdes
- 2 Anchois
- 500 Gr de pain rassi
- ½ citron
- Vin blanc
- 30/40 gr d' Olives noires
- Persil
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de persil
- Huile d'olive q.b
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre
- Poivre

### PREPARATION :

- Enlever la croûte du pain pour ne pas avoir la sensation du goût amer, couper finement la mie, presser un demi citron et réserver , hacher le persil, couper finement les tentacules (couteau ou ciseaux) , hacher les olives, mettre un peu d'huile dans une poêle ajouter une gousse d'ail écrasée et les tiges de persil, les tentacules et un peu de piment .....au goût de chacun car pas obligatoire.
- Ajouter les vongole juste pour donner du goût, si vous n'en trouvez pas vous pouvez prendre des palourdes.

- Couvrir et faire revenir pendant 5 minutes, ajouter un peu de vin blanc et cuire encore 2 minutes.
- Enlever le tout avec une écumoire et réserver, ajouter dans le jus qui reste 1 verre et demi d'eau 2 anchois et faire fondre.
- Enlever la coquille des vongole ...ou palourdes. Ajouter les tiges de persil et l'ail. Éteindre le feu.
- Filtrer le jus et réserver, nettoyer la poêle avec du papier absorbent
- Ajouter la mie de pain à la préparation, ajouter le jus, les olives, le persil haché et le zeste de citron. Mélanger le tout dès que la préparation est compacte. Garnir les calamars, fermer avec un cure-dents rincer et fariner les calamars.
- Mettre dans une poêle un peu d'huile d'olive et une gousse d'ail dès que c'est bien chaud enlever l'ail, baisser le feu au minimum et ajouter les calamars farcis. Prendre un verre d'eau avec le jus de citron et déglacer le fond de la poêle. Cuire 15 minutes, ajouter un peu de sel et le retourner. Faire cuire encore 15 minutes.
- Si il y a de la farce qui sort c'est normal cela fait une petite crème.
- Pour le dressage : couper le calamar en rondelles et ajouter du persil et zeste de citron

Bon appétit !