

# Blancs de calamars poêlés



Pré cuisson 15 min eau bouillante



Le service avec tomates cerise – 10 min poêle

**Ingrédients** – Convives : 2 – Préparation : 20 min – Cuisson : Blanchir 15 min, poêle 10 min



500g calamars surgel.



3 ails pilés



6 càs huile d'olive



10 tomates cerise



1 càc de gingembre



1 càc de curry



Persil plat ciselé



½ V. riz basmati

## Préparation – Avec 500g, c'est à peine pour 2 !

1. Décongeler les calamars, (Les faire tremper dans de l'eau ½ H). Vider l'eau.
2. Les rincer de nouveau, à l'intérieur, à cause du sable, puis les égoutter.
3. Les blanchir 15 min dans eau bouillante (Ils deviennent tout rabougris). Egoutter. Réserver.
4. Eplucher l'ail puis le piler, le mélanger à l'huile d'olive.
5. Rajouter 1 càc de curry, le gingembre Mélanger le tout.
6. Faire tremper les calamars ½ heure dans cette préparation, en remuant 2 ou 3 fois.
7. Préparer les tomates cerises : Les rincer puis les égoutter.
8. Faire chauffer une poêle avec un fond d'huile d'olive.
9. Verser les calamars et les tomates, poivrer et saler suivant goût, remuer.
10. Faire cuire 10 min environ. Goûter la fermeté des calamars, sinon prolonger la cuisson.

Avec : Riz au curry (1/2 verre de Basmati pour 2 personnes, gonflé 20 min, eau froide, puis cuits)

Nota : Petits blancs de calamars, trop petits pour être farcis. Réduits ils ont la taille d'une olive !

\* \* \* 15 Décembre 2022 \* \* \*