

RECETTE DE CALMAR OU DU BLANC DE SEICHE A LA SAUCE AMERICAINE

Ingrédients :

1 kg de calmar ou de blanc de seiche
3 oignons - 2 gousses d'ail
1 bouquet garni (thym-laurier-persil)
1 boîte de concentré de tomate 3/4 de litre de vin blanc
1/2 verre d'eau
2 cuillères à soupe de farine sel-poivre de Cayenne cognac ou armagnac.

RECETTE

Dans une cocotte, faire revenir les oignons émincés et les gousses d'ail dans du beurre. Pendant ce temps couper le calmar ou le blanc de seiche cru en lamelles. Les mettre dans le beurre avec les oignons et l'ail, et les faire revenir pendant 5 minutes. Ensuite les faire flamber au cognac ou à l'armagnac. Rajouter le concentré de tomate dilué dans un peu d'eau (1/2 verre). Ajoutez le vin blanc et la farine (préalablement diluée). Ajoutez le bouquet garni, sel, poivre de Cayenne. Laissez cuire à petit feu 3/4 d'heure à 1 heure.

IMPORTANT: SUIVRE LA CUISSON CAR TROP CUIT / SAIT CUIT ET ON MANGE DU PLASTIQUE OU CHEWINGUM AMERICAIN