

*Fruits de mer*

# Poêlée de supions minute, petits haricots et tomates séchées



**18 min** **15 min** **3 min** **0** **405**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la poêlée de supions

500 g **Calamar(s)**  
 300 g **Haricots blancs**  
 100 g **Tomates séchées**  
 1 **Huile d'olive**  
 1 **Vinaigre balsamique**  
 1 **Salade(s)**  
 0.25 botte(s) **Persil plat**  
 1 **Herbes de Provence**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation de la salade

- 1 Tailler les tomates séchées en lamelles à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier contenant les haricots blancs.
- 2 Mélanger les haricots blancs avec les tomates.
- 3 Avec un éminceur, ciseler finement le persil et le réserver dans un bol.
- 4 Dans un bol, verser du vinaigre balsamique, de l'huile d'olive, du sel, du poivre et mélanger avec un fouet.
- 5 Verser la sauce dans le saladier contenant les haricots et tomates séchées.
- 6 Ajouter la moitié du persil ciselé et mélanger avec une cuillère à soupe.

## Étape 2

### Préparation des supions

- 1 Ôter les dents des supions en exerçant une pression avec les doigts puis couper la tête et enlever les intestins qui sont à l'intérieur.

- 2 Enlever la peau et les cartilages. Réserver les supions et les tentacules dans un saladier.
- 3 Verser de l'eau dans le saladier contenant les supions pour les nettoyer puis les égoutter.
- 4 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
- 5 Assaisonner les supions d'huile d'olive, de persil haché, d'herbes de Provence, de sel et de poivre. Mélanger.
- 6 Poser les supions et les tentacules lorsque la poêle est chaude.
- 7 Lorsqu'ils sont dorés d'un côté, les retourner à l'aide d'une fourchette, couper le feu et laisser cuire.
- 8 Après quelques secondes de cuisson sur l'autre face, ajouter un peu de persil puis un filet d'huile d'olive avant de débarrasser.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Arroser la salade frisée d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre. Mélanger.
- 2 Dresser la salade frisée sur l'assiette et déposer un peu de salade de haricots blancs dessus.
- 3 Dresser les supions sur les haricots blancs. Former quelques traits de vinaigre balsamique et servir.