



Entrées froides aux produits de la mer
Calamars marinés



10h30 **20 min** **10 min** **10h** **315**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Marinade

500 g **Calamar(s)**
10 cl **Jus de citron**
10 cl **Huile d'olive**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Dressage

1 **Persil plat**

Étape 1

Cuisson des calamars

- 1 Cuire les calamars.
- 2 Plonger les calamars dans une casserole d'eau bouillante. Laisser cuire 10 min puis égoutter dans une passoire.
- 3 Une fois que les calamars sont refroidis, les couper en rondelles fines et les placer dans un saladier.

Étape 2

Marinade

- 1 Presser le citron.
- 2 Eplucher et hacher l'ail.
- 3 Eventuellement, l'écraser au presse-ail ou avec le plat du couteau plutôt que le hacher.
- 4 Verser sur les calamars l'huile d'olive, le jus de citron et l'ail pressé. Assaisonner de sel et poivre puis mélanger.
- 5 Recouvrir le saladier de film étirable et laisser mariner toute la nuit au réfrigérateur.

Étape 3

Dressage

- 1 Au moment de servir, parsemer les calamars de persil finement ciselé et dresser sur des assiettes.