Fruits de mer

Calamars farcis

50 min	20 min	30 min	0	416
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la farce

1. Faire tremper le pain dans le lait.
2. Vider les calamars et enlever la peau.
3. Couper les grandes tentacules et les couper en petits dés.
4. Égoutter et presser la mie de pain et la déposer dans un saladier.
5. Ajouter le jambon coupé en dés, les dés de tentacules, le persil haché et l'œuf.
6. Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé, l'ail écrasé et les épinards hachés. Laisser refroidir et verser dans le saladier.
7. Assaisonner de sel et poivre, puis remuer.
8. Remplir la poche des calamars avec cette farce et les fermer avec des cure-dents.

Étape 2

Préparation de la sauce

1. Éplucher et hacher l'oignon.
2. Écraser l'ail à l'aide d'un presse-ail.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les calamars farcis

- 800 g **Calamar(s)**
- 150 g **Jambon cru**
- 2 tranche(s) **Pain de mie**
- 5 feuille(s) **Epinard**
- 1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 20 cl **Lait demi-écrémé**
- 1 **Oignon(s)**
- 3 tige(s) **Persil plat**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

- 500 g **Tomate(s) concassée(s)**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 botte(s) **Epinard**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 20 cl **Vin blanc**
- 30 cl **Eau**
- 3 c. à soupe **Huile d'olive**

2 branche(s) **Thym**

3. Laver les épinards et les couper en lanières.
4. Faire revenir dans la sauteuse l'oignon haché avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail écrasé et le thym.
5. Ajouter les épinards hachés et assaisonner de sel et poivre.
6. Verser les tomates concassées et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Mouiller avec le vin blanc. Faire réduire la sauce et ajouter l'eau chaude.

Étape 3

Cuisson des calamars

1. Faire dorer les calamars dans une poêle anti-adhésive à sec.
2. Les déposer au milieu de la sauteuse et les enfouir dans la sauce.
3. Laisser mijoter à feu doux et à couvert, pendant 30 minutes.

Étape 4

Dressage

1. Débarrasser les calamars dans un plat de service.
2. Retirer les cure-dents et servir les calamars nappés de sauce.