



Fruits de mer

Chipirons à l'américaine



45 min 15 min 30 min **0** **435**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les chipirons à l'américaine

1 kg **Calamar(s)**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
2 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
50 cl **Vin blanc**
5 c. à soupe **Concentré de tomate**
1 c. à café **Sucre semoule**
1 c. à café **Maïzena**
1 **Bouquet garni**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des chipirons

- 1 Éplucher et émincer les oignons puis l'ail.
- 2 Demander au poissonnier de préparer les chipirons.
- 3 Laver et nettoyer les chipirons et les couper en gros cubes.

Étape 2

Cuisson des chipirons

- 1 Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte.
- 2 Faire revenir les oignons et l'ail 2 minutes puis ajouter les chipirons, le bouquet garni, le concentré de tomate, le sucre et le vin blanc.
- 3 Saler et poivrer.
- 4 Laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.
- 5 Retirer le bouquet garni.
- 6 Délayer la Maïzena dans un peu d'eau froide et la verser dans la cocotte. Bien mélanger tout en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser les chipirons et leur sauce dans des bols et servir aussitôt.