



Fruits de mer

Encornets farcis



1h50 **20 min** **1h30** **0** **607**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la farce

- 1 Préparer les encornets. Conserver les tentacules et les mettre de côté.
- 2 Peler et hacher l'oignon. Peler et écraser l'ail.
- 3 Couper l'encornet prévu pour la farce en petits dés, puis le faire cuire à sec dans une casserole anti-adhésive.
- 4 Ajouter l'huile d'olive, les oignons, les pignons et l'ail. Assaisonner de sel et de poivre, laisser cuire pendant 5 minutes.
- 5 Déglacer avec le vin blanc.
- 6 Ajouter les tomates grossièrement concassées, le concentré de tomates et l'eau. Laisser cuire à couvert, sur feu doux.
- 7 Laver et effeuiller le persil. Le concasser grossièrement.
- 8 Au bout de 15 minutes, verser le riz cru. Le faire cuire sur feu doux pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne "al dente".
- 9 Ajuster le temps de cuisson selon le type de riz utilisé.
- 10 Ajouter le persil, puis étaler le riz sur une assiette pour le refroidir.
- 11 Remplir la poche des encornets avec le riz refroidi,

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les encornets

4 **Calamar(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la farce

1 **Calamar(s)**
200 g **Riz rond**
500 g **Tomate(s) pelée(s)
en boîte**
2 **Oignon(s)**
1 c. à soupe **Concentré de
tomate**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 botte(s) **Persil plat**
50 g **Pignons de pin**
1 verre(s) **Vin blanc**
50 cl **Eau**
5 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

jusqu'au 3/4. Boucher le trou avec les tentacules en les fixant avec des cure-dents, pour reconstituer l'encornet.

Étape 2

Cuisson et dressage du calamar

- 1** Faire dorer les encornets farcis sur tous les côtés dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.
- 2** Lorsqu'ils prennent une belle couleur, ajouter la sauce restante et laisser mijoter à couvert sur feu doux pendant 1h.
- 3** Servir les calamars bien chauds, nappés de sauce.