



## Salades

# Salade tiède de seiches et pommes de terre à la moutarde



**50 min** **30 min** **20 min** **0** **355**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Seiches

600 g **Seiche**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
0.5 verre(s) **Vin blanc**  
1 **Poivre cinq baies**  
0.5 c. à soupe **Moutarde ancienne**

### Salade et sauce

800 g **Pomme(s) de terre**  
1.5 c. à soupe **Moutarde ancienne**  
1 c. à café **Persil plat**

### Étape 1

Préparation des pommes de terre

- 1 Cuire les pommes de terre dans un casserole d'eau bouillante, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais fermes.
- 2 Une fois cuites les égoutter et les faire refroidir.
- 3 Une fois refroidies, éplucher les pommes de terre et les couper en tranches.
- 4 Mettre les tranches de pomme de terre dans un saladier et réserver.

### Étape 2

Préparation des seiches

- 1 Laver et nettoyer les seiches.
- 2 Séparer le manteau des tentacules en coupant ces derniers au-dessous des yeux.
- 3 Ôter le bec corné situé au milieu des tentacules.
- 4 Ôter la peau du blanc de seiche.
- 5 Couper le blanc de seiche en lanières.

### Étape 3

#### Préparation du sauté de seiches

- 1 Éplucher l'ail et le mettre dans un faitout avec l'huile.
- 2 Faire revenir l'ail, puis ajouter les lanières de blanc de seiches et les tentacules.
- 3 Les faire revenir 1 minute en remuant, puis déglacer avec le vin blanc.
- 4 Saler, poivrer, couvrir le faitout et faire cuire les seiches environs 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 5 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la moutarde au sauté de seiches et terminer la cuisson.
- 6 Une fois cuites, réserver les seiches au chaud, dans leur jus de cuisson.

### Étape 4

#### Préparation de la sauce

- 1 Mettre la moutarde dans un bol.
- 2 Peu à peu, y verser le jus de cuisson des seiches et remuer, jusqu'à obtenir une sauce lisse.
- 3 La sauce ne doit pas être trop épaisse, ni complètement liquide.

### Étape 5

#### Préparation de la salade

- 1 Ajouter les seiches aux pommes de terre dans le saladier.
- 2 Assaisonner avec la sauce et mélanger pour la faire amalgamer aux autres ingrédients.
- 3 Saupoudrer avec du persil plat ciselé et servir la salade tiède.