



*Entrées chaudes aux produits de la mer*  
**Calamartichaut**



**20 min** 10 min 5 min 5 min 375

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le  
calamartichaut**

4 **Calamar(s)**  
 4 **Artichaut**  
 1 **Citron(s)**  
 250 g **Framboise**  
 5 c. à soupe **Huile d'olive**  
 1 **Piment d'Espelette**  
 1 **Sel**

**Étape 1**

Préparation des artichauts et des calamars

- 1 Retirer les premières feuilles de l'artichaut.
- 2 Avec un couteau d'office, inciser la base de l'artichaut et effectuer un mouvement de rotation pour couper toutes les feuilles.
- 3 Retirer le foin s'il y en a, c'est à dire, la partie fibreuse au centre de l'artichaut.
- 4 Parer la tige de l'artichaut en taillant les parties les plus vertes et amères.
- 5 Pour ralentir l'oxydation de l'artichaut, le mettre dans un saladier d'eau et presser le jus de citron dans le saladier.
- 6 Recommencer l'opération avec tous les artichauts et réserver dans le saladier d'eau citronnée.
- 7 Tailler le calamar en très fines lamelles avec un couteau éminceur.
- 8 Émincer finement les têtes des petits calamars et garder les tentacules entières.
- 9 Réserver dans une assiette.

**Étape 2**

## Cuisson

- 1 Mettre une poêle à chauffer sur feu vif.
- 2 Quand la poêle est bien chaude, verser un filet d'huile d'olive et le calamar émincé.
- 3 Assaisonner de piment d'Espelette et remuer avec une cuillère.
- 4 Ajouter de l'huile d'olive si nécessaire.
- 5 Laisser colorer sans cesser de remuer.
- 6 Quand le calamar est presque cuit, râper des lamelles fines de cœurs d'artichaut dans la poêle à l'aide d'une mandoline
- 7 Éteindre le feu et continuer à râper des lamelles d'artichaut dans la poêle chaude. Laisser reposer quelques instants pour qu'ils se réchauffent.

## Étape 3

### Dressage

- 1 Couper les framboises en deux avec un couteau d'office et les mettre dans la poêle avec les calamars et les artichauts.
- 2 Mélanger délicatement pour ne pas abîmer les fruits.
- 3 Disposer la préparation dans une assiette.
- 4 Râper à la mandoline quelques lamelles d'artichaut sur le plat.
- 5 Assaisonner de sel et d'huile d'olive.