

Entrées chaudes aux produits de la mer

Calamars à la plancha ivre de chorizo, courgettes marinées à l'huile d'olive et thym citron


1h30

TEMPS TOTAL

1h15

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

0

REPOS

301

CALORIES

Étape 1

Préparations préliminaires des calamars

- 1 Commencer pas détacher la tête et les tentacules du reste du corps des calamars.
- 2 Passer le doigts derrière les nageoires pour les décoller puis tirer dessus afin de retirer la peau, jeter le tout.
- 3 Extraire le bec en exerçant une pression dessus pour le faire sortir puis avec l'index vider l'intérieur du corps.
- 4 Une fois tous les calamars bien nettoyés, les rincer abondamment à l'eau clair en grattant légèrement l'intérieur pour être sûre qu'il ne reste pas de viscères.
- 5 Réduire la taille des corps à 6cm de longueur environ en les retaillant au couteau d'office.
- 6 Retailer les parures en petits cubes et les réserver dans un récipient au frais.
- 7 Prendre une assiette couverte de papier absorbant et y déposer les tentacules et les corps bien propres afin de les égoutter.
- 8 Réserver au réfrigérateur.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les calamars

700 g **Calamar(s)**
1 **Huile d'olive**

Ingrédients pour la farce

80 g **Oignon(s)**
100 g **Chorizo**
4 branche(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Piment d'Espelette**

Ingrédients pour la garniture

1 **Courgette**
1 **Gousse(s) d'ail**
6 feuille(s) **Basilic**
2 branche(s) **Thym**
10 cl **Huile d'olive**
4 **Tomate(s) confite(s)**

Étape 2

Préparation de la farce

1 Gros sel
1 Glaçon(s)

- 1 Avec un couteau d'office éplucher l'oignon puis le rincer.
- 2 Prendre le couteau éminceur et le ciseler finement, réserver dans un ramequin.
- 3 Prendre le chorizo fort, faire une incision sur toute la longueur au couteau d'office pour couper la peau puis l'éplucher.
- 4 Tailler le chorizo en petits cubes et le réserver dans un ramequin.
- 5 S'assurer que le persil plat soit bien propre, qu'il n'y ait plus de sable puis l'effeuiller.
- 6 Le hacher sur la planche à l'aide du couteau éminceur et le réserver dans un ramequin.
- 7 Mettre une poêle à chauffer avec un filet d'huile d'olive et y faire suer l'oignon ciselé pendant 2 minutes.
- 8 Ajouter ensuite le chorizo et laisser cuire de nouveau 2 minutes tout en remuant.
- 9 Terminer en ajoutant les parures de calamars taillées en petits cubes et laisser cuire encore 2 minutes.
- 10 Couper le feu et poser la poêle sur le plan de travail puis mélanger en ajoutant le persil plat haché et assaisonner de sel et de piment d'Espelette.

Étape 3

Préparation des calamars

- 1 A l'aide d'une cuillère à soupe, remplir les calamars de farce et les refermer avec des piques en bambou.
- 2 Les réserver au frais sur une assiette.

Étape 4

Préparation de la garniture

- 1 Mettre une casserole d'eau salée au gros sel à bouillir et préparer un saladier d'eau avec des glaçons.
- 2 Prendre les feuilles de basilic et les ciseler finement au couteau éminceur, les réserver dans un saladier.
- 3 Effeuer le thym citron et concasser les feuilles au couteau éminceur, les ajouter dans le même saladier que le basilic.
- 4 Verser par dessus l'huile d'olive et laisser mariner à température ambiante.
- 5 Laver les courgettes puis avec un couteau d'office, les tailler en deux dans le sens de la longueur.
- 6 Les tailler en biseaux de 1cm d'épaisseur.
- 7 Lorsque l'eau est en ébullition, blanchir les biseaux de courgettes durant 2 minutes environ pour qu'ils restent légèrement croquants.
- 8 Les égoutter avec l'écumoire et les plonger dans l'eau glacée afin de les rafraîchir.
- 9 Préparer une assiette couverte de papier absorbant, égoutter les courgettes et les éponger sur le dessus.

- 10** Prendre la gousse d'ail et l'éplucher.
- 11** Frotter le fond du plat avec l'ail puis déposer les courgettes.
- 12** Verser par dessus l'huile d'olive marinée aux herbes.
- 13** Prendre les pétales de tomates confites et les tailler en lanières dans le sens de la longueur, réserver dans un ramequin pour le dressage.

Étape 5

Cuisson des calamars

- 1** Faire chauffer une poêle anti-adhésive avec un filet d'huile d'olive.
- 2** Lorsqu'elle est bien chaude, y déposer les calamars et les colorer des deux côtés.
- 3** Les cuire ainsi 4 minutes puis ajouter les tentacules.
- 4** Couvrir la poêle avec le couvercle et cuire durant 5 minutes.

Étape 6

Dressage

- 1** Égoutter les calamars puis les dresser sur assiettes avec les tentacules.
- 2** Dresser harmonieusement les courgettes et les tomates confites.
- 3** Assaisonner le tout avec l'huile d'olive parfumée ainsi que du piment d'Espelette.