

Calamars farcis à la provençale



Ingrédients pour 6 personnes :

- 1kg de calamars (au moins 6!)
- 150g d'escalope de veau hachée
- 1 tranche de jambon blanc
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- 1 gros oignon
- 1 courgette
- 2 petites carottes
- 1 poivron grillé et débarrassé de sa peau ou 1 gros picillos
- 4 gousses d'ail épluchées et dégermées
- 1 dizaine d'olives vertes dénoyautées
- quelques branches de basilic
- 1 bouquet de persil et de ciboulette
- 4 à 5 tomates séchées(en bocal dans le rayon des olives et condiments dans tous les supermarchés)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 25 cl de vin blanc sec type muscadet
- 1 peu de coulis de tomates

Réalisation :

1. Couper les oignons, les carottes et les courgettes en petits dés. (je n'épluche pas la courgette et j'ôte la partie centrale où se trouvent les pépins : la courgette reste plus ferme)
2. Faire revenir ces légumes à l'huile d'olive (dans un wok si vous avez) pendant quelques minutes. Ils doivent rester fermes "al dente".
3. Ajouter ensuite le poivron, également coupé en dés, ainsi que les olives en rondelles. Saler et poivrer. Cesser la cuisson.
4. Pendant ce temps, mixer le veau, le jambon, les tomates séchées, le basilic, le persil et la ciboulette, l'ail, la chapelure et le coulis de tomates.

5. Verser ensuite ce mélange dans la “petite ratatouille” cuite précédemment. Mélanger.
6. Farcir les calamars avec ce mélange. Ne pas trop les remplir, car ils rétrécissent à la cuisson.
7. Fermer les calamars avec des cure-dents.
8. Faire colorer les calamars sur toutes leurs faces dans deux poêles (une seule ne suffit pas) à l’huile d’olive pendant 5 à 10 minutes.
9. Regrouper ensuite les encornets dans la même poêle, ajouter le vin blanc, la sauce soja (ne pas trop forcer la dose, car le plat serait trop salé) et un peu d’eau.
10. Couvrir et laisse mijoter à feu doux pendant 1/2 heure tout en retournant les calamars de temps en temps.
11. Enlever ensuite le couvercle et laisser encore cuire une dizaine de minutes pour laisser évaporer un peu du jus de cuisson, la sauce est ainsi plus épaisse et concentrée en goût.
12. Servir accompagné d’un riz basmati ou bien d’un riz rouge de Camargue.

Ça sent beau dans la cuisine

<http://casentbeau.canalblog.com/>

casentbeaudanslacuisine@neuf.fr