



*Entrées chaudes aux produits de la mer*  
**Chipirons à la plancha**



**1h25**   **15 min**   **10 min**   **1h**   **363**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le plat**

600 g **Calamar(s)**  
2 **Poivron(s)**  
15 tranche(s) **Chorizo**  
1 **Citron(s) vert(s)**

**Ingrédients pour la  
marinade**

10 c. à soupe **Huile d'olive**  
2 **Citron(s)**  
4 **Gousse(s) d'ail**  
1 c. à café **Purée de  
piment**  
0.5 botte(s) **Persil plat**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

**Étape 1**

Préparation des chipirons, supions ou calamars

- 1 Préparer les chipirons, bien les rincer et les égoutter.
- 2 Couper les chipirons en morceaux et les réserver.

**Étape 2**

Préparation de la marinade et des légumes

- 1 Éplucher et hacher finement l'ail.
- 2 Ciseler finement le persil plat. Presser les citrons.
- 3 Dans un grand saladier, mélanger l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron et la purée de piments d'Espelette. Saler et poivrer.
- 4 Ajouter les chipirons et les laisser mariner pendant une heure minimum.
- 5 Préparer et émincer les poivrons en fines lamelles puis en morceaux.

**Étape 3**

Cuisson

- 1 Faire chauffer la plancha à 250°C (Th.8).
- 2 Poser les chipirons sur la plancha chaude, les faire cuire

en veillant à bien les aplatir avec une cuillère en bois afin qu'ils soient dorés. Laisser cuire 3 à 4 minutes en remuant fréquemment.

- 3** Ajouter aussitôt sur la plancha, les poivrons et le chorizo coupé en fine tranches . Poursuivre la cuisson pendant 5 à 6 minutes en remuant rapidement l'ensemble.
- 4** Les chipirons ne doivent pas cuire plus de dix minutes , car ils vont durcir et devenir caoutchouteux.

#### **Étape 4**

##### Dressage

- 1** Dresser les chipirons dans des bols, parsemer de persil ciselé et servir.