

Fruits de mer

Sauté de calamar à la provençale


35 min 20 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

92

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
sauté de calamar**

250 g **Calamar(s)**
 100 g **Aubergine**
 0.5 **Poivron(s)**
 0.5 **Poivron(s)**
 0.5 **Poivron(s)**
 100 g **Courgette**
 50 g **Oignon(s)**
 1 **Tomate(s)**
 1 **Herbes de Provence**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 1 **Olives noires**
 1 **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation du calamar

- 1 Eplucher et hacher l'ail. Le déposer dans le plat creux de la marinade.
- 2 Ajouter les herbes de Provence puis l'huile d'olive. Mélanger avec le dos d'une cuillère.
- 3 Ouvrir le calamar et le couper en quatre et le quadriller à l'aide de la pointe du couteau.
- 4 Mettre le calamar et les tentacules dans la marinade. Bien remuer pour que les morceaux s'imbibent.
- 5 Recouvrir d'un film et réserver au frais au moins 1h.

Étape 2

Préparation des légumes

- 1 Eplucher et émincer l'oignon. Le déposer au fond d'un plat allant au four.
- 2 Préparer les poivrons rouge, jaune et vert préalablement lavés.
- 3 Au besoin, tremper les poivrons dans l'eau pour enlever les derniers pépins. Réserver dans une passoire.
- 4 Couper la courgette et l'aubergine en trois gros morceaux.

- 5 Couper la tomate en quatre quartiers et l'épépiner.
- 6 Tailler les poivrons en grosse julienne. Réserver avec les oignons.
- 7 Tailler les courgettes et les aubergines en petits bâtonnets. Réserver dans le même plat.

Étape 3

Cuisson

- 1 Faire chauffer le wok et sortir les calamars du réfrigérateur, retirer le film.
- 2 Quand le wok est bien chaud, déposer le calamar côté quadrillage contre le fond, avec les tentacules et la marinade.
- 3 Saler, poivrer, faire sauter le calamar puis quand il est un peu doré débarrasser dans son assiette.
- 4 Ajouter de l'huile d'olive dans le wok et faire sauter les poivrons.
- 5 Ajouter les oignons, les aubergines puis les courgettes et les tomates, en mouillant un peu à l'huile d'olive.
- 6 Saler et poivrer les légumes, ajouter le calamar. Faire sauter quelques secondes puis éteindre le feu.

Étape 4

Dressage

- 1 Disposer les calamars à la provençale encore bien chaud dans des assiettes.
- 2 Disposer quelques olives noires et une petite tomate confite sur le dessus et terminer avec une branche de romarin.