

Entrées chaudes aux produits de la mer

Petite friture de calamar et frites de courgettes



30 min **15 min** **15 min** **0** **607**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la préparation des fritures

600 g **Calamar(s)**
 500 g **Courgette**
 200 g **Farine**
 150 g **Farine**
 1 litre(s) **Huile d'arachide**
 1 branche(s) **Persil frisé**
 1 **Citron(s)**
 1 **Sel**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Avec un couteau éminceur, tailler les calamars en rondelles de taille moyenne puis réserver sur une assiette.
- 2 Couper également les tentacules en deux et les réserver sur l'assiette.
- 3 Ôter les extrémités de la courgette puis la tailler en tronçons puis en bâtonnets en se débarrassant du coeur. Réserver sur une assiette.
- 4 Dans un plat, verser les deux farines, mélanger puis fariner les bâtonnets de courgette. Réserver sur une assiette.
- 5 Fariner les rondelles de calamar. Mélanger pour bien les enrober et réserver sur une assiette en les secouant pour enlever l'excédant de farine.

Étape 2

Friture des calamars et des courgettes

- 1 Faire chauffer de l'huile dans une grande casserole. Vérifier sa température en trempant un bâtonnet de

- 2 courgette dedans : cela doit frémir.
- 3 Verser progressivement tous les bâtonnets de courgette dans l'huile en veillant à ne pas s'éclabousser.
- 4 Les remuer à l'aide d'une écumoire et attendre que les bâtonnets soient bien dorés.
- 5 Les débarrasser sur un plat recouvert de papier absorbant.
- 6 Vérifier de nouveau la température de l'huile puis plonger les calamars progressivement dans la casserole.
- 7 Mélanger avec une écumoire puis les laisser cuire 1 minute.
- 8 Les débarrasser dans le même plat que les bâtonnets de courgette.

Étape 3

Dressage

- 1 Assaisonner les fritures de sel.
- 2 Ôter les extrémités du citron puis le couper en deux avec un couteau éminceur.
- 3 Dresser harmonieusement les fritures dans une assiette puis déposer une moitié de citron et un brin de persil.
Servir.