Frédéric Robert

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	1h15	15 min	0	301
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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. Retailler 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)**

1 **Gros sel**
1 **Glaçon(s)**

Étape 2

Préparation de la farce

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. Effeuiller 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 sans 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.