

*Entrées froides aux produits de la mer*  
**Seiche, cébettes**



**1h03 40 min 23 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

**0**

REPOS

**70**

CALORIES

### Étape 1

#### Préparation et cuisson de la seiche

- 1 Laver la seiche à grande eau.
- 2 Couper les tentacules placées sous les yeux à l'aide d'un couteau de chef puis s'en débarrasser.
- 3 Retirer la fine peau recouvrant le corps à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Inciser le dos de la seiche à l'aide d'un couteau d'office puis ôter l'os central.
- 5 Retirer délicatement les organes ainsi que la poche d'encre.
- 6 Veiller à ne pas percer la poche d'encre.
- 7 Réserver la poche d'encre dans un bol et se débarrasser des organes.
- 8 Couper la tête à l'aide d'un couteau de chef puis rincer soigneusement le corps sous l'eau.
- 9 Parer le corps de la seiche et conserver les parures pour la réalisation du fumet.
- 10 Couper le corps de la seiche en fines lanières à l'aide d'un couteau éminceur.
- 11 Placer les lanières de seiche dans un cuit-vapeur et les arroser d'huile d'olive.

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour la seiche

1 **Seiche**  
1 trait **Huile d'olive**  
1 **Sel**

#### Ingrédients pour la sauce à l'encre de seiche

0.5 **Carotte(s)**  
0.5 **Oignon(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
50 g **Crème liquide (fleurette)**

#### Ingrédients pour les cébettes

4 **Cébettes thai**  
1 **Beurre**

#### Ingrédients pour le dressage

1 **Barba di frate**

- 12 Laisser cuire pendant 10 secondes.
- 13 Ne pas laisser cuire la seiche trop longtemps, elle risquerait de devenir caoutchouteuse.
- 14 Réserver les lanières de seiche sur une assiette tapissée de papier absorbant.

## Étape 2

### Préparation de l'encre de seiche en poudre

- 1 Préchauffer le four à 60°C (Th.2).
- 2 Récupérer le bol contenant l'encre de seiche.
- 3 Percer la poche puis diviser l'encre de seiche en deux quantités égales dans deux ramequins.
- 4 Verser une moitié d'encre de seiche sur une plaque de four.
- 5 Enfourner pendant 1 nuit.
- 6 Sortir ensuite la plaque du four puis récupérer l'encre de seiche déshydratée.
- 7 La placer dans le bol d'un mixeur puis mixer jusqu'à obtention d'une poudre homogène.
- 8 Réserver dans un ramequin.

## Étape 3

### Préparation de la sauce à l'encre de seiche

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 2 Eplucher la carotte à l'aide d'un économe puis la couper en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Eplucher et émincer l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Eplucher l'ail puis le couper en deux à l'aide d'un couteau d'office.
- 5 Verser la carotte, l'oignon, l'ail et les parures de la seiche dans une casserole une fois l'ébullition atteinte.
- 6 Laisser cuire pendant 20 minutes.
- 7 Laisser réduire le fumet sur feu moyen une fois le temps écoulé.
- 8 Filtrer le fumet à l'aide d'un chinois.
- 9 Verser le fumet dans une autre casserole puis ajouter la crème liquide.
- 10 Laisser réduire sur feu doux puis verser l'encre de seiche liquide préalablement réservée.
- 11 La sauce doit avoir une texture nappante.
- 12 Réserver hors du feu.

## Étape 4

### Cuisson des cébettes

- 1 Faire chauffer le beurre salé dans une poêle.
- 2 Couper les cébettes en deux à l'aide d'un couteau d'office sans retirer les tiges.
- 3 Disposer les cébettes côté plat et les faire colorer 2 à 3

minutes.

- 4 Réserver sur assiette tapissée de papier absorbant.

## Étape 5

### Dressage

- 1 Former des rouleaux avec les lanières de seiches puis les disposer sur une assiette.
- 2 Décorer les rouleaux de seiche avec quelques tiges de barba di frate et les saupoudrer de fleur de sel.
- 3 Enrouler les tiges des cébettes à l'aide de vos doigts puis les placer sur l'assiette.
- 4 Ajouter quelques pointes de sauce d'encre de seiche à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Parsemer l'assiette de poudre d'encre de seiche puis décorer de fleurs de moutarde.