



Calamars à la méridionale

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes

INGRÉDIENTS

800 g de calamars coupés en rondelles
1 c. à soupe d'huile d'olive
4 branches de persil grossièrement hachées
1 c. à café de piment séché en rondelles
2 gousses d'ail finement hachées
1 c. à café de zeste d'orange finement haché
1 c. à café de vinaigre balsamique
Sel et poivre

ASTUCE

Pendant la cuisson, vous pouvez arroser les calamars d'un filet de jus d'orange pressée.

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, arrosez les rondelles de calamar avec l'huile d'olive et mélangez, puis faites-les revenir 3 à 4 minutes sur la plancha à feu vif en remuant régulièrement.
2. Salez, poivrez et jetez en pluie le persil, le piment, l'ail et le zeste d'orange. Mélangez rapidement.
3. Servez immédiatement arrosé d'un filet de vinaigre balsamique.



Retrouvez
150 recettes
dans le livre