

Calmars farcis à la portugaise

Préparation : 20 min – Cuisson : 1 h env. – Pour 4 personnes
 * 1,500 kg de petits calmars * 1 dl d'huile d'olive * 2 oignons * 2 gousses d'ail
 * 1/2 poivron jaune * 100 g de jambon cru * 150 g de crevettes * 50 g de pignons
 * 15 cl de vin blanc sec * 3 belles tomates * 3 brins de persil * sel * poivre

préparation en conservant le jus de cuisson dans la casserole.

3. Farcissez le corps des calmars avec la préparation. Fermez-les avec une pique en bois. Dorez-les 5 min dans l'huile.

4. Lavez et ébouillantez les tomates. Retirez la peau, épépinez-les et concassez la chair. Placez-la dans la casserole contenant le jus de cuisson de la farce. Ajoutez les calmars farcis. Couvrez. Laissez mijoter à feu doux 45 min. Servez bien chaud.

1. Rincez soigneusement les calmars nettoyés. Coupez têtes et tentacules. Hachez-les ainsi que les crevettes décortiquées. Réservez les corps.

2. Faites revenir l'ail et les oignons émincés 5 min dans l'huile. Ajoutez les pignons entiers, le poivron, le jambon et le persil émincés, les calmars et les crevettes hachés. Salez, poivrez et mettez à dorer pendant 3 min. Versez le vin blanc sec. Laissez réduire pendant 2 min. Égouttez la

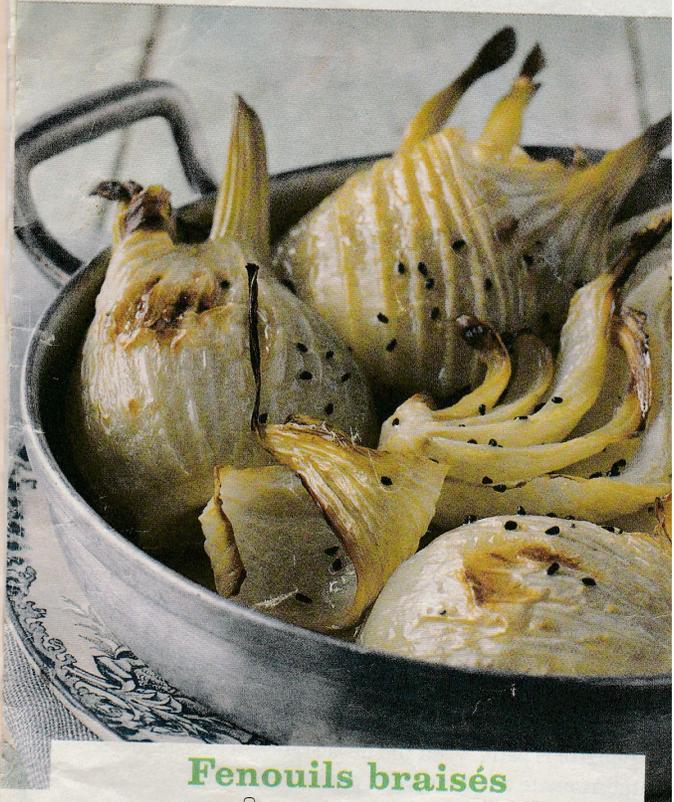


MIEUX VIVRE AU NATUREL

De la terre à la table

BULBE MALICE !

*Effeuilé et cru, le fenouil s'invite dans une salade
 Cuit, il exprime toute sa douceur.*



Fenouils braisés

🕒 25 min 🍳 35 min

Pour 6 personnes

- * 6 bulbes de fenouil * 1 cube de bouillon de volaille
- * vinaigre balsamique * 1 cuill. à c. de sucre en poudre
- * 30 g de beurre * 1 cuill. à c. de graines de cumin noir

Nettoyez les bulbes de fenouil en retirant les feuilles les plus dures.

Lavez-les et coupez-les en gros morceaux. **Faites-les blanchir** 5 min dans de l'eau bouillante. Égouttez-les.

Faites chauffer 2 cuill. à soupe d'huile d'olive et le beurre dans une sauteuse.

Ajoutez les fenouils. Saupoudrez de sucre en poudre. **Laissez cuire**, pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, en les retournant régulièrement

Versez 20 cl d'eau et ajoutez le cube de bouillon de volaille.

Continuez la cuisson pendant 25 min environ, jusqu'à ce que le fenouil soit bien tendre, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Salez et poivrez. **Parsemez** de graines de cumin. **Déglacez** la poêle avec le vinaigre balsamique. **Servez** aussitôt.

LE BON ACCORD

Un rouge charpenté du Languedoc