



Calamars à la Provençale

Temps de préparation: 40 minutes

Niveau: moyenne

Ingrédients pour 4 personnes:

400g de blancs de calmars crus

1 boîte de pulpe de tomates

1 poivron rouge

1 échalote

2 gousses d'ail

1 petite botte de persil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre



Préparation :

1. Émincez finement le poivron rouge, l'échalote, l'ail et le persil.
2. Faites revenir le tout dans de l'huile d'olive.
3. Ajoutez les calmars décongelés et un demi-verre de vin blanc.
4. Laissez réduire puis rajoutez une petite boîte de pulpe de tomates.
5. Laissez compoter 15 à 20 minutes.
6. Servez avec des spaghettis ou du riz basmati.