



Calamars à la Basquaise

Temps de préparation : 60 minutes

Niveau : moyen

Ingrédients pour 4 personnes :

300 g d'anneaux de calmars MSC

1 poivron rouge

1 poivron vert

500 g de tomates pelées ou sauce tomate

1 c. à s. d'herbes de Provence

1 feuille de laurier

1/2 c. à c. de cumin moulu

1/2 c. à c. de curry

1/2 c. à c. de safran

1/2 c. à c. de piment d'Espelette

Sel, poivre

Huile d'olive



Préparation :

1. Décongeler les anneaux de calmars et bien les égoutter.
2. Dans une casserole à feu moyen, faire revenir avec de l'huile d'olive les oignons émincés et les poivrons épépinés coupés en lamelles pendant 10 minutes.
3. Ajouter les tomates pelées ou sauce tomate et toutes les épices puis laisser mijoter environ 20 minutes à feu doux et rectifier l'assaisonnement.
4. Rajouter les anneaux de calmars crus dans la sauce et terminer la cuisson pendant 10 minutes.
5. Servir avec un riz Pilaf ou des tagliatelles et quelques tomates cerises confites.

Pour les tomates cerises confites : placer les tomates dans un plat à gratin sans enlever la queue verte. Mettre un bon filet d'huile d'olive par-dessus et assaisonner avec de la fleur de sel, du poivre, de la cassonade. Ajouter 2 gousses d'ail et 2 tiges de thym et de romarin. Mettre au four à 150°C environ 30 minutes.

Attention : les tomates ne doivent pas fissurer. Quand elles commencent à se rider, elles sont prêtes.