

Calamars farcis au lard et vin blanc

Une recette généreuse et méditerranéenne : calamars farcis au lard, mijotés dans un fond parfumé au vin blanc.

Ingrédients :

2 calamars entiers (environ 250 g chacun)

80 g de lard salé (non fumé)

25 g de chapelure

1 œuf

2 dl de vin blanc

Ail

Persil

Sel, piment (optionnel)

Préparation :

1. Séparez délicatement la tête et les ailettes des corps des calamars. Gardez les corps entiers.
2. Videz les corps, retirez les yeux et le bec des têtes.
3. Mixez ensemble les têtes, ailettes, lard, œuf, ail, persil, piment (si utilisé), puis salez.
4. Ajoutez un peu de chapelure et une cuillère à soupe de vin blanc au mélange.
5. Farcissez les corps des calamars en tassant bien. Fermez l'ouverture avec un cure-dent en zigzag et ficelez
6. Faites revenir les calamars à feu vif dans une casserole avec de l'huile d'olive.
7. Ajoutez un peu d'ail, de persil et le reste de farce s'il y en a.
8. Mouillez avec le vin blanc, baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes, en ajoutant un peu d'eau pour garder de l'humidité.

Astuces du chef :

- Ajoutez un trait de jus de citron juste avant de servir pour relever les saveurs.
- Servez avec un risotto blanc ou un pain de campagne croustillant.

Calories	Pour	Préparation	Cuisson	Difficulté	Allergènes
—	—	—	—	—	—
~410 kcal/portion	4 personnes	30 min	15 min	Moyenne	Œuf, mollusques