Supions et lamelles de calamar en persillade et brunoise de poivrons et courgettes

Préparation : 15 min Cuisson : 10 min

**Ingrédients**

Pour 4 personnes

1 kg de supions frais

500 g de lamelles d’encornets

2 poivrons rouges

2 courgettes moyennes

4 gousses d’ail

1 bouquet de persil

**Préparation**

Enlever les parties non comestibles des supions, les passer sous l’eau froide et les laisser égoutter.

Rincer les lamelles de calamar et les égoutter.

Couper les poivrons en deux et retirer les pépins. Rincer les légumes et les sécher. Les couper en brunoises (en petits dés).

Mettre à chauffer de l’huile d’olive dans une marmite et quand elle est bien chaude déposer les lamelles d’encornets et les supions. Cuire à feu vif en remuant de temps en temps pour éviter qu’ils n’attachent. Quand l’eau des lamelles de calamar et de supions s’est évaporée, rajouter un peu d’huile d’olive puis l’ail pressé et la brunoise de poivrons et courgettes. Cuire 10 min tout en remuant régulièrement. En fin de cuisson ajouter le persil ciselé. Servir aussitôt

**Source : Cuisine gourmande de Carmencita**