

SALADE DE TENTACULES DE CALAMAR (cookéo)



Ingrédients :

- 1 kg de tentacules de calamar
- du thym
- 300 ml d'eau
- 50 ml de vin blanc
- 4 c à c de fumet de poisson en poudre
- 2 échalotes
- du secret d'arômes ou un mélange d'herbes (origan, basilic, persil, romarin etc...)
- du poivre du moulin
- 3 à 4 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de jus de citron
- coriandre fraîche

Préparation:

- Bien nettoyer les tentacules de calamar et les séparer
- Dans la cuve du cookéo, mettre les tentacules de calamar, l'eau, le vin blanc, le fumet de poisson et le thym
- fermer et verrouiller le couvercle
- Mettre en cuisson sous pression 22 minutes
- jusqu'à ce que les tentacules soient tendres.
- Laisser refroidir complètement les tentacules dans le court bouillon
- Egoutter les tentacules et enlever la branche de thym
- Découper les tentacules en tronçons
- émincer finement les échalotes
- Placer les tentacules, les échalotes dans le saladier mélanger
- puis ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, le poivre et le secret d'arôme
- parsemer de coriandre fraîche

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2017

<http://thermominoux.over-blog.com>