



Calamars farcis

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes :

- 800 g de calamars
- 200 g de lardons allumettes fumés
- 150 g d'épinards frais
- 115 g de riz
- 3 échalotes
- 400 ml de coulis de tomate ; assaisonner avec ail, basilic, sel et poivre

Nettoyer les calamars :

Couper les tentacules juste en-dessous des yeux/bouche du calamar. Réserver. Tirer sur la partie interne et jeter.

Enlever l'os central (partie transparente souple).

Gratter les tentacules et émincer. Réserver.

Couper les 2 ailettes et émincer. Réserver avec les tentacules.

Bien nettoyer les calamars et les retourner. Ils sont prêts à être farcis.

Faire cuire le riz. Egoutter. Réserver.

Faire revenir rapidement les feuilles d'épinards dans un peu d'huile d'olive. Emincer. Réserver.

Faire revenir les tentacules émincés ainsi que les ailettes émincées. Réserver.

Faire revenir les oignons avec les lardons pendant 5 minutes.

Dans un saladier, mélanger le riz cuit, les épinards, les tentacules, les ailettes et le mélange oignons/lardons.

Farcir les calamars. Fermer le calamar à l'aide de deux cure-dents. Faire revenir les calamars à feu moyen 1 minute de chaque côté.

Disposer dans un plat à gratin. Verser le coulis de tomates. Enfourner dans un four préchauffé à 180° pour 25 minutes.

Déguster avec du riz ou des pâtes.