

calamars_sautés-ail_haricots-verts

Ingrédients

- 1 calamar vidé, nettoyé et vidé, coupé en tranches - sel, - haricots verts
- ail
- huile
- baies roses
- poivre sauvage

Préparation

Pour que le calamar soit bien moelleux, taper celui-ci avec un morceau de bois pendant plusieurs minutes

Couper le calamar en tranches

CALAMARS

- 1 – mettre un peu d'huile dans une poêle et ajouter les calamars une fois l'huile bien chaude, baisser le feu
- 2 – remuer à feu moyen
- 3 - Rajouter une pincée de sel fin
- 4 – une fois les lamelles de calamars bien frites et colorées, rajouter l'ail et remuer
- 5 - réserver

HARICOTS VERTS

- 1 – porter une casserole d'eau à ébullition avec une pincée de sel fin
- 2 – rajouter les haricots verts
- 3 – les laisser cuire peu de temps (afin qu'ils soient craquants)
- 4 – les sortir et égoutter
- 5 – les faire revenir dans une poêle avec :
 - Un peu d'huile
 - Ail en petits morceaux
 - Poivre sauvage en grain

DRESSAGE ASSIETTE

- 1 – disposer les calamars dans l'assiette
- 2 – rajouter les haricots verts
- 3 – décorer avec les baies rose et poivre en grains

Nota : vous pouvez aussi accompagner ce plat avec du riz, et pour les amateurs de sensations fortes, servir à côté dans deux petits ramequins : sauce piment « rond de majunga » et sauce achards (mélange de piments rouge, citrons verts, sel).

