

cigales-ocean_spaghettis

Ingrédients

- 2 cigales par personnes
- sel,
- oignons,
- Tomate,
- huile
- mélange 4 épices pilées au mortier (curry, anis étoilé, poivre blanc, poivre sauvage)

Préparation

Faire bouillir les cigales dans une casserole d'eau,
Retirer la chair des cigales



CIGALES

- 1 – faire revenir les oignons et les tomates dans une cocotte avec une pincée de sel fin,
- 2 – rajouter la chair des cigales,
- 3 - Rajouter les 4 épices et laisser mitonner

SPAGHETTIS

- 1 – porter une casserole d'eau à ébullition,
- 2 – rajouter une pincée de sel et un trait d'huile
- 3 - laisser cuire quelques instants pour les consommer « all dente »

DRESSAGE ASSIETTE

- 1 – disposer les spaghettis dans l'assiette
- 2 – rajouter les cigales
- 3 – pour les amateurs d'épices pimentées servir à côté dans un petit ramequin un peu d'huile d'olive dans laquelle vous aurez laissé macérer 3 ou 4 piments rouges

ENJOY!