

Calamar a la planxa i verdures petites



Ingrédients pour 6 personnes:

900 gr de blanc(s) de Calamars.
12 pincées de Sel fin.
12 tours de moulin de Poivre.
4 cl d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
6 branches de Basilic frais.
3 Tomates.
1 Oignon.
5 cl Eau.

Préparation:

POUR LES CALAMARS:

- Laver et nettoyer les blancs de calamars (ou le faire-faire par votre poissonnier),
- Couper en gros morceaux.
- A l'aide d'un couteau, inciser légèrement la peau pour réaliser un quadrillage.
- Sécher les bien. Les disposer dans un plat, puis les assaisonner de sel et de poivre, et les arroser d'huile d'olive.

POUR LA GARNITURE:

- Faire chauffer la plancha.
- Laver les légumes.
- Laver et effeuiller la basilic, puis le couper grossièrement.
- Éplucher les tomates et retirer le cœur, puis couper les pétales en petits dés.
- Éplucher et ciseler l'oignon en petits dés.
- Lorsque la plancha est bien chaude disposer les morceaux de calamars et les saisir vivement pendant 3 min.
- Lorsqu'ils sont colorés, ajouter les oignons, remuer à la spatule, cuire 1 minute, ajouter les tomates et enfin le basilic.
- Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.
- Débarrasser aussitôt, et déguster.