



B A B A L I

Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>



Calamars en daube

Pour 4 personnes

1 kg de calamar,

1 verre de vin rouge,

1 oignon,

Huile d'olive,

3 gousses d'ail, coriandre fraîche, sel, poivre



Nettoyer les calamars puis les couper en morceaux.

Les faire revenir légèrement dans l'huile d'olive puis ajouter l'oignon finement coupé.

Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes en mélangeant. Ajouter le vin rouge, l'ail et la coriandre hachées.

Laissez cuire 15 minutes à couvert.

Pour faire épaissir la sauce, vous pouvez ajouter de la fécule de pomme de terre.

Couleur Kémia