

Surprise de Courgettes



Ingrédients pour 4 personnes :

- . 1kg de petits calamars
- . 4 courgettes
- . 1 poivron vert
- . un morceau de chorizo
- . 2 échalottes
- . 4 tomates
- . 500 g de ratatouilles
- . 1/2 cuillère à café de piment d'espelette
- . quelques brin de romarin
- . huile d'olive
- . sel et poivre

Couper le poivron en lamelles, le chorizo en petits cubes ainsi que les tomates. Emincer l'échalote finement.

Dans une cocotte, mettre un filet d'huile d'olive et y faire revenir les légumes, ajouter le romarin le sel, le poivre et le piment.

Faire cuire 5 minutes environ. Puis réserver.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole avec un peu de sel.

Couper les courgettes en petits tronçons (de 5 cm environs), les plonger dans l'eau bouillante et les faire cuire pendant 5 bonnes minutes.

Dans la même cocotte faire saisir les calamars avec un peu d'huile d'olive, cuire 3 minutes et réserver.

Prendre la ratatouille et la passer au mixeur pour obtenir un coulis.

Ajouter ce coulis de ratatouille aux légumes et laisser cuire doucement, y ajouter un peu d'eau pour que ce ne soit pas trop épais.

Ajoutez-y vos calamars dans votre coulis de légumes, remuer et laisser mijoter quelques minutes.

Sortir vos courgettes de l'eau, égouttez-les et creuser la chair à l'intérieur.

Dans une assiette, napper de sauce de calamars posez vos tronçons de courgettes, ajouter à l'intérieur un peu de sauce et garnir de calamars.