



B A B A L I

## Couleur Kémia

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



### Calamar en kemia, béchamel méditerranéenne

#### *Pour 4 personnes*

1 kg de calamars,  
4 càs d'huile d'olive,  
2 càs de farine,  
1 càc de cumin en poudre,  
2 gousses d'ail, sel, poivre, feuilles de basilic.



Laver les calamars. Les couper en lanière. Les mettre dans un plat avec quelques gouttes d'huile d'olive et des feuilles de basilic. Enfourner recouvert d'un papier aluminium à 200°C. Laisser cuire 35 mn.

Après cuisson, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter la farine. Intégrer l'eau de cuisson et poursuivre la cuisson jusqu'à épaississement.

Parsemer d'ail pilé, sel, poivre et cumin la béchamel et les calamars.

Servir chaud.

Couleur Kémia