

Calamars farcis aux poivrons, feta et olives

Préparation : 20 mn

Cuisson : 45 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 calamars
6 tomates
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 oignon
150 g de feta
60 g d'olives noires dénoyautées
1 petit bouquet de persil plat
15 cl de vin blanc sec
1 c à c de paprika
4 c à s d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Éplucher les poivrons et les tailler en dés. Peler et concasser les tomates (j'ai laissé la peau).

Si vous prenez des calamars frais séparer les tentacules du corps. Les rincer et les sécher.

Hacher les tentacules et l'oignon et les faire revenir dans une cocotte avec les poivrons et 2 c à s d'huile d'olive. Hors du feu ajouter les olives hachées, le persil ciselé et la feta émiettée. Assaisonner. Farcir les corps des calamars et les fermer avec une pique. Ne pas trop tasser la farce pour que les calamars ne risquent pas d'éclater à la cuisson.

Dorer les calamars dans la cocotte préalablement essuyée avec le reste d'huile sur feu doux. Ajouter le vin, le paprika et la concassée de tomates. Assaisonner, couvrir et laisser mijoter 30 mn. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 15 mn.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>