

Wok d'encornet géant et petites seiches

La Fournaise aux fourneaux
fournaiseafour.canalblog.com

Au rayon poissonnerie, des petites seiches et des anneaux d'encornets en saumure m'ont tapée dans l'oeil : aller hop dans mon wok avec quelques légumes du moment.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * 300g d'anneaux d'encornet géant
- * 300g de petites seiches
- * 1 gros poivron rouge
- * 1 grosse tomate à chair
- * 1 botte d'oignons frais
- * 2 gousses d'ail
- * 1 grosse aubergine graffiti
- * 5 petites courgettes
- * 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- * sel, poivre
- * 2 branches de thym frais et de romarin
- * 3 feuilles de laurier



Préparation :

Rincer les encornets et les seiches. Enlever les morceaux durs (s'il reste un "os"). Découper en morceaux de 1 à 2cm.

Dans le wok, mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir dedans les morceaux d'encornet et de seiches. Cela va rendre beaucoup de liquide.

Toujours garder le couvercle sur le wok.

Quand c'est cuit (tendre), égoutter et réserver.

Remettre la 2ème cuillère d'huile dans le wok à feu doux et l'ail écrasé. Faire revenir quelques minutes.

Ajouter ensuite les oignons coupés en lamelles (y compris les tiges).

Détailler le poivron en cube en enlevant bien les pépins. Les ajouter au wok.

Laisser cuire encore 10 minutes.

Préparer l'aubergine, les courgettes et la tomate en les coupant aussi en morceaux-dés.

Quand les oignons sont translucides et les poivrons tendres, rajouter ces 3 légumes.

Assaisonner et ajouter les herbes aromatiques.

Laisser mijoter encore 20-30 minutes à feu doux.

Brasser de temps en temps. Il devrait y avoir du bouillon.

Mettre enfin les encornets et seiches réservés se réchauffer 10 minutes dans le wok.

Servir immédiatement.

Astuces :

Mon wok est électrique et c'est très pratique.

Je garde la peau de tous les légumes : c'est plus coloré et les morceaux tiennent mieux.

On peut ajouter 1 verre de riz ou une poignée de pâtes en même temps que les encornets pour absorber le bouillon en trop et rendre ce plat vraiment complet.