



### **FRICASSEE DE CALAMARS**

**Pour 4 personnes, il vous faut :**

**600 grs de blancs de calamars, 3 poivrons rouges, 1 gros oignon, 1 gousse d'ail  
une cuil. à café de paprika, une pointe de safran et de cumin, sel et poivre  
un peu de persil plat ou de coriandre fraîche,  
de l'huile d'olive**

Peler l'oignon et la gousse d'ail, les émincer finement. Peler les poivrons au couteau économe, les détailler en lanières.

Bien éponger les blancs de calamars, les découper en rondelles, les disposer dans un plat et les faire mariner dans un mélange d'huile d'olive, paprika, safran et cumin pendant environ 1 heure.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une large poêle, ajouter l'oignon émincé et les poivrons, mélanger ajouter l'ail écrasé, saler et poivrer et cuire à feu doux une vingtaine de minutes.

Dans une autre poêle, avec un peu d'huile, faire sauter à feu vif pendant 2 minutes, les rondelles de calamar marinées. Les ajouter dans la poêle contenant les poivrons et laisser cuire doucement encore 5 minutes. Saupoudrer de persil ou de coriandre et servir. Accompagner de riz basmati.

**Blog : [maptitcuisine.canalblog.com](http://maptitcuisine.canalblog.com)**