

# PETITS CALAMARS AU PESTO DE ROQUETTE

Pour 4 personnes  
Préparation : 2 min  
Cuisson : 10 min



**1 kg de petites calamars têtes et pattes**  
**200 g de roquette**  
**6 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**4 gousses d'ail**  
**2 cuillères à soupe de pignons de pin**  
**2 cuillères à soupe de parmesan fraîchement râpé**  
**3 pincées de piment d'Espelette en poudre**  
**3 cuillères à soupe de persil plat**  
**sel**  
**poivre**

- 1 Préparer le pesto de roquette : faire blanchir la roquette 1 min dans une casserole d'eau bouillante salée. La rafraîchir sous l'eau froide, l'essorer puis la mixer avec les pignons, le parmesan râpé, 2 gousses d'ail et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer au moulin. Réserver au frais.
- 2 Préparer la persillade : laver le persil, bien le sécher, hacher finement. Peler 2 gousses d'ail, les dégermer et les hacher avec le persil.
- 3 Faire chauffer le reste d'huile d'olive (soit 2 cuillères à soupe) dans un wok, y mettre les petits calamars "tout mimi" non décongelés et les faire sauter. Laisser l'eau s'évaporer puis ajouter la persillade. Mélanger et laisser cuire encore 1 min.
- 4 Servir les calamars "tout mimi" avec le pesto de roquette.
- 5 Le plus : leur donner un peu de piment version Espelette ou Tabasco pour les plus courageux !
- 6 Servis avec du riz, pour mes invités mangeurs de riz ... mais pourquoi pas avec des pâtes !