



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

Préserver les richesses de la mer,
et les faire découvrir !

Fricassée de Calamar

retour des îles



Fricassée de Calamar,

retour des îles

Recette à préparer en 2h15

Difficulté :

Budget : Faible

Recette de Jean-René DUCAL, Restaurant Le Jardin de Léontine à Bréville sur Mer (50)

Ingrédients pour 4 pers. :

1,2 kg de calamar (ou de seiche)
5 cives
4 gousses d'ail
2 piments doux
3 tomates
1 citron vert
1 oignon
persil
thym
huile
sel, poivre

calamar
ou Encornet



Loligo vulgaris

Le calamar est plutôt nommé encornet en Normandie !
Cousin de la seiche, qui se camoufle sur le fond,
l'encornet vit quand à lui en pleine eau. Il est donc
essentiellement pêché au chalut.

Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent												
Basse saison												
Moyenne saison												
Haute saison												

Préparation :

Faire cuire le calamar au court bouillon pendant 1h30 avec une gousse d'ail, un peu de thym, 1 piment et 1 bouquet garni. Le sortir et laisser reposer à température ambiante quelques minutes, puis le couper en fines lanières.

Hacher finement les cives, l'oignon et le persil. Ecraser le reste d'ail. Coupez les tomates en quartier puis les épépiner. Faire chauffer un peu d'huile dans une cocotte, ajouter les herbes et l'ail haché, l'oignon, le restant de thym et l'autre piment entier, (ne surtout pas le couper, il nuirait au plat). Remuer jusqu'à coloration.

Ajouter les tomates et les écraser pour les faire fondre et ajouter le calamar.

Verser un peu d'eau, couvrir et corriger l'assaisonnement. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 30 minutes. En fin de cuisson, verser le jus de citron vert sur votre plat.

Servir avec une écrasée de patates douces en gratin.



GROUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE

10, Avenue du Général
De Gaulle - BP n°27
14520 PORT EN BESSIN
0231 51 21 53 - lettre@nfm.fr

www.nfm.fr

Pour découvrir la Pêche de Normandie :

+ 550 recettes,

des conseils de préparation,

de cuisson, de conservation,

les bienfaits nutritionnels, ... , pour

+ 50 poissons, coquillages et crustacés !

+ GAGNER
1 LIVRE
recettes



Crédit photo : NFM - Orep Editions



Imprimé avec des encres végétales
sur du papier issu de forêts gérées

