



NORMANDIE

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

TAJINE D'ENCORNETS AUX OLIVES ET CITRONS CONFITS



Suivez la pêche française



00 : 30

Calamar / Encornet. *Loligo vulgaris*

ON L'APPELLE ENCORNET EN NORMANDIE !

Cousin de la Seiche, les deux céphalopodes ont, cela dit, quelques différences notables, à commencer par leur technique de pêche. L'encornet se pêche au chalut pélagique car vivant en pleine eau, tandis que la Seiche, se pêche au chalut de fond, sinon au casier à la côte, lorsque vient le Printemps. Plus grand que sa cousine la seiche, l'encornet se caractérise par son corps fuselé terminé de dix tentacules et par une chair nacrée ferme et savoureuse.

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 750 g de filets d'**Encornets**
- 250 g d'olives vertes
- 2 citrons confits entiers
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 cuillère à café de ras-el-hanout
- 1 cuillère à café de curcuma
- 400 g de tomates concassées en conserve
- Sel
- Poivre
- 1 filet d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1.** Rincer les filets d'Encornets et les couper en rondelles.
- 2.** Faire revenir les oignons émincés et l'ail avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les tomates concassées, laisser l'eau s'évaporer puis mettre les calamars. Assaisonner avec les épices, mélanger et laisser mijoter 20 min.
- 3.** Ajouter les olives et les citrons confits coupés en morceaux et prolonger la cuisson de 15 min. Servir bien chaud.



A TABLE !

Contrairement à son cousin, le Poulpe, l'encornet n'a pas besoin d'être battu pour rendre sa chair plus tendre (la Seiche non plus d'ailleurs). Il est même recommandé de ne pas le cuire trop longtemps pour éviter qu'il devienne trop caoutchouteux.

Frais, il est le plus souvent vendu entier ou en filets. Surgelé, vous le trouverez plus souvent en rondelles. Côté santé, il est à inscrire dans les régimes minceurs ; riche en protéines, et très pauvre en lipides, c'est un aliment maigre.



Retrouvez plus de 600 recettes et conseils de préparation sur www.nfm.fr

