

Four combiné vapeur, four vapeur
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Seiches a l'armoricaine

Pour 6 personnes



Panier de courses

1kg de seiches
400 ml de coulis de tomates
40 cl de vin blanc sec
5 cl d'armagnac
1 carotte
1 oignon
1 échalote
1 gousse d'ail claquée
1 pincée de piment doux
10 pistils de safran
Huile d'olive
Sel et poivre

Matériel

Plat vapeur perforé
Poêle, sauteuse

Déroulé de la recette

Nettoyer les seiches.
Ciseler l'oignon et l'échalote.
Tailler la carotte en brunoise.
Retirer les deux peaux du blanc et séparer les tentacules des têtes.

Couper les tentacules en tronçons de 2 cm.

Couper les blancs en morceaux de 2x1 cm après les avoir entaillées en croisillons.

Dans une sauteuse, chauffer un bon filet d'huile d'olive et y faire sauter à feu vif les tentacules.

Ajouter les légumes et faire sauter pendant 2 minutes supplémentaires.

Ajouter l'armagnac et flamber !

Ajouter le vin blanc et le porter à ébullition.

Assaisonner de sel et de poivre.

Ajouter le safran et la tomate, laisser mijoter 30 minutes à couvert.

Au moment du service placer les blancs de seiche sur un plat de cuisson vapeur perforé, et glisser au four vapeur 100°C pendant 8 minutes.

Conseil de dressage

Versez la sauce dans des assiettes creuses et déposez dessus les blancs de seiches. Elles seront parfaites à accompagner d'un riz blanc cuit à la vapeur.

Astuces de chef

Vous pouvez ajouter des herbes fraîches sur les blancs de seiches.

Il est également possible de les colorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive ou bien de mettre les blancs de seiche à mijoter dans la sauce après les avoir cuites en vapeur.