

Têtes de seiches

Une recette de Herculaverell

Préparation  20 mn

Cuisson  40mn

Ingrédients :

têtes de seiche nettoyées : 800 g
échalotes grises : 3
ail : 4 gousses
persil
vin blanc : 250 cc
sel
poivre
huile d'olive

Recette :

1-Faire revenir les têtes de seiche nettoyées, rincées à l'eau et coupées en petits morceaux, dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Laisser bien rendre toute l'eau et réduire au maximum (plus de liquide); réserver au chaud.

2-Faire revenir les échalotes coupées fines dans la poêle avec l'huile d'olive. Ne pas laisser colorer.

3-Remettre les têtes de seiche avec les échalotes, ajouter le vin blanc, saler et poivrer.

Laisser réduire en surveillant bien pour ne pas laisser attacher, éventuellement ajouter un peu d'eau.

Quand le poisson est cuit (bien souple) rajouter l'ail et le persil hachés ensemble et laisser 2 mn.

Servez très chaud.

Conseils :

Peut se faire avec des blancs de seiche.

A servir avec du riz (style Basmati).

On peut rajouter, si on aime et selon son estomac, une pointe de poivre de Cayenne.

Bien nettoyer les têtes de seiche ; surtout enlever la partie dure.

Plat très économique au bord de mer.