

# Calamars farcis aux légumes croquants, coulis de tomate acidulé et chips de riz

Les calamars farcis sont une recette bien classique du sud ouest. Mais il faut d'abord veiller à ce que la cuisson soit parfaite sinon vous mangerez du caoutchouc. Puis la farce a une importance capitale: c'est elle qui fait le succès de la recette. Elle doit être légère, croquante, bien parfumée pour relever la chair du calamar qui est assez fade sans toutefois en faire oublier la présence.

Bref un équilibre délicat pour obtenir un plat gourmand! Je vous propose donc aujourd'hui ma version de calamars farcis relevés par une petite touche de d'anis amené par le fenouil et légèrement pimenté grâce au chorizo. Je n'ajoute pas de riz ou de viande haché dans la farce car je préfère garder toute la légèreté et le parfum des légumes... Et la chips de riz amène avec délicatesse un croustillant qui éveillera vos papilles! Voici donc mes Calamars farcis aux légumes croquants, coulis de tomate acidulé et chips de riz.



Calamars farcis aux légumes croquants, coulis de tomate acidulé et chips de riz

## **Ingrédients pour 6 calamars (comptez un calamar par personne)**

- un bulbe de fenouil
- une échalote
- une courgette
- 60 g de chorizo
- 100 g de tomates séchées à l'huile
- 1/4 de citron confit au sel
- 250 ml de coulis de tomate maison. Pour la recette cliquez [ici](#)
- une gousse d'ail
- une cuillerée à soupe rase fenouil en poudre
- des chips de riz... Je vous en rappelle les ingrédients : 60 g de riz type basmati, sel, poivre. Pour la recette

[cliquez ici](#)

## Matériel

- des petits piques en bois (type petits cure dents)

## Préparation

- Commencez par les chips de riz et réservez-les dans une boîte hermétique. Pour la recette [cliquez ici](#).



Chips de riz

- Coupez le chorizo en petite brunoise (tout petits dés). Réservez.



Coupez le chorizo en petits dés.

- Égouttez et coupez les tomates séchées à l'huile en

petits dés. Réservez.



Égouttez les tomates et coupez-les en petits dés

- Coupez le fenouil en petite brunoise très fine.



Coupez le fenouil en petite brunoise

- Gardez bien de côté les « pluches » c'est-à dire les petites feuilles très fines du fenouil: elles vous serviront pour le dressage.



Gardez bien de côté les  
« pluches » c'est-à dire les  
petites feuilles très fines  
du fenouil

- Versez la brunoise de fenouil dans un bol; râpez la gousse d'ail par-dessus . Réservez.



Râpez une petit gousse d'ail  
sur la brunoise de fenouil

- Épluchez et détaillez l'échalote très finement.  
Réservez.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Coupez les courgettes en quatre et ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère ou d'un évideur à fruits et légumes.



Coupez la courgette en quatre et ôtez les graines

- Coupez chaque tronçon de courgette encore en quatre dans le sens de la longueur et détaillez en petits cubes de la même grosseur que les dés de fenouil. Réservez.



Coupez également les courgettes en petits dés

- On va maintenant faire revenir tous ces légumes. Faites chauffer un peu d'huile d'olive avec une cuillerée à soupe de fenouil en poudre.



Faites revenir un peu d'huile d'olive avec une cuillerée à soupe de fenouil en poudre

- Ajoutez l'échalote coupée finement. Laissez fondre les échalotes.



Faire revenir l'échalote

- Quand l'échalote est devenue translucide ajoutez le fenouil. Laissez cuire environ 15 mn à feu doux en remuant souvent.



Quand l'oignon est devenu translucide ajoutez le fenouil

- Ajoutez les courgettes. Cuisez encore pendant 10 mn à feu doux: les courgettes doivent rester croquantes.





Ajoutez les courgettes

- Puis ajoutez les tomates séchées et le chorizo. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.



Puis ajoutez les tomates séchées et le chorizo

- Farcissez les calamars et fermez leur extrémité avec les piques en bois.



Farcissez les calamars



Farcissez les calamars et fermez leur extrémité avec les piques en bois

- Disposez les calamars dans un plat huilé et enfournez-les 5 mn à 230°. Pendant ce temps de cuisson terminez le coulis de tomate: voir ci-dessous.



Disposez les calamars dans un plat huilé et enfournez-les 5 mn à 230°

- A la sortie du four marquez-les sur un grill très chaud pour leur donner un aspect quadrillé bien appétissant. Puis coupez-les chacun en trois parts.



Marquez-les sur un grill  
très chaud



Coupez les calamars en trois

### **Le coulis de tomate**

- Coupez le citron confit au sel en tout petits morceaux.  
Il servira à parfumer la sauce tomate. Réservez.



Coupez le citron confit en  
petite brunoise

- Juste avant de servir faites chauffer le coulis avec le citron confit au sel. Puis mixez la préparation avec un mixeur plongeant pour avoir une sauce bien lisse. Rectifiez l'assaisonnement.

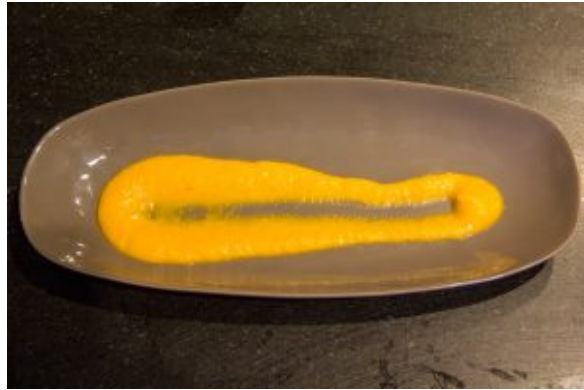


Faites chauffer le coulis avec le citron confit au sel



Puis mixez la préparation

- Faites un trait de coulis dans l'assiette de présentation et disposez le calamar coupé en trois. Décorez avec des chips de riz et des pluches de fenouil...



Faites un trait de coulis dans l'assiette de présentation



Disposez le calamar coupé en trois. Décorez avec des chips de riz et des pluches de fenouil

Et on déguste!



Calamars farcis aux légumes croquants, coulis de tomate acidulé et chips de riz



Calamars farcis aux légumes croquants, coulis de tomate acidulé et chips de riz