

# 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

---

# Calmar à la carbonara de Jean-François Piège

Je vous offre aujourd'hui une petite pépite trouvée sur internet: une des recettes signature d'un immense chef au parcours prestigieux : Jean-François Piège. Pour avoir eu la chance de déguster ce plat à la Brasserie Thoumieux, je peux vous assurer qu'il est sublime sur le plan gustatif et réalisable par tous, facile et rapide à faire. Et cerise sur le gâteau : la vidéo de la réalisation de a à z de ce magnifique plat!

Cette recette à été présenté par le Chef dans l'émission Top Chef lors d'une épreuve culinaire de trompe l'œil.



Calmar à la carbonara

**Difficulté: facile et peu onéreux**

**Ingrédients ( pour 4 personnes):**

- 400 gr de calmar nettoyé ( par votre poissonnier)
- 100 gr de lard ( 3 belles tranches)et 50 gr supplémentaire pour parfumer la crème
- 40 cl de crème fraîche liquide
- 4 jaunes d'œufs ( vous n'aurez besoin que des jaunes)
- une gousse d'ail
- 1 botte de ciboulette

- 150 gr de parmesan
- poivre en mignonnette( concassé grossièrement)

### **Préparation:**

Pour être bien à l'aise préparez tous les ingrédients et faites toutes les découpes avant de commencer la recette dont la cuisson est assez rapide.

- Ciselez la ciboulette. Réservez.
- Coupez les tranches de lard en petits lardons. Réservez.
- Râpez le parmesan. Réservez.
- Clarifiez les œufs ( séparez les blancs de jaunes).Versez les jaunes dans un petit bol dont vous aurez au préalable huilé les bords de manière à éviter que les jaunes ne collent à la paroi du récipient.. Réservez.
- Tranchez finement le calmar en bandes de 1 mm dans la largeur, façon spaghettis. Regardez bien la découpe du chef sur la vidéo. Réservez.

Vous allez alors pouvoir passer à la cuisson.

- Faites revenir les lardons ( 100 gr) dans une cocotte sans graisse avec une gousse d'ail.
- Lorsque les lardons sont bien dorés égouttez les. Réservez. Versez le trop plein de gras rendu par leur cuisson sur les spaghettis de calmar et bien mélanger.
- Versez la crème dans la cocotte dans laquelle vous avez laissé et écrasé la gousse d'ail. Montez la crème à ébullition avec les 50 gr de lard restant. Laissez infuser 10 mn après avoir éteint le feu. Passez la crème au chinois de manière à ôter les morceaux de lard. Ils n'ont servis qu'à aromatiser la crème.
- Les plus attentifs d'entre vous auront constaté que dans la vidéo le chef ne met pas de lard dans la crème...Je possède le livre « Best of Jean François Piège » et dans ce livre le chef nous présente la même recette en

infusant du lard dans la crème. Pour avoir tester les deux techniques je préfère la seconde car la crème est plus parfumée. A vous de voir!

- Passez les calmars **1 mn** sous le grill de votre four. Pour cette cuisson suivez bien le conseil du chef: » le calmar, il cuit de peur ou il cuit 10h »
- Versez la crème sur les calmars. Mélangez.

On passe au dressage!

### **Dressage:**

Je vous conseille de chauffer préalablement vos assiettes à 65° au four.

- Déposez dans chaque assiette les spaghettis de calmars.
- Râpez du parmesan sur chaque assiette.
- Déposez les lardons dessus.
- Saupoudrez de ciboulette.
- Puis déposez un jaune d'œuf au milieu du plat et saupoudrez le de poivre.

### **La recette en vidéo:**

La brasserie Thoumieux  
79 Rue Saint Dominique  
75007 Paris  
01 47 05 49 75



Allez, Jean-François Piège vient de me faire le grand plaisir d'ajouter mon tweet à ses favoris...

---

# Méli mélo de calmar, crémeux de pommes de terre aux œufs de saumon

Ce plat servi tiède en entrée ou chaud en plat de résistance, vous étonnera par ses parfums et surtout par la légèreté du crémeux de pommes de terre réalisé au siphon. Cela donne une texture à la fois onctueuse et aérienne à la purée qui est absolument extraordinaire!

Pour plus de précisions sur la technique et l'utilisation du siphon cliquer [ici](#).



Méli mélo de calmar, mousse légère de pommes de terre aux œufs de saumon

**Difficulté:** technique en ce qui concerne le crémeux de pommes de terre

**Ingrédients** ( pour 4 personnes)

## 1. Pour le méli mélo de calmar:

- un poivron rouge et un jaune ( pour amener de la couleur en plus des parfums)
- 4 corps de calmar

- 2 cà s de jus de citron
- 1 c à s de vinaigre balsamique ( si possible un vinaigre type crème balsamique)
- 1 grosse échalote
- huile olive
- sel
- poivre



méli mélo de calmar:  
ingrédients

## 2. Pour le crémeux de pommes de terre:

- 400 g de pommes de terre
- 4 dl de fond de volaille
- 3 dl de crème liquide entière
- 20 g de beurre
- un bouquet grani ( poireau, laurier, thym, persil)
- un oignon
- une pincée de gros sel



crémieux de pommes de terre:  
ingrédients

### **Matériel:**

- un siphon de 1 litre
- un **chinois**
- un **cercle** ( pour le dressage)

### **Préparation:**

#### **1. Pour le méli mélo de calmar**

- Épluchez et ciselez l'échalote très finement.



Taillez l'échalote en tous  
petits dés

- Coupez les poivrons en tous petits dés.



Coupez les poivrons en tous petits dés

- Faire de même avec les corps de calmar.



Coupez le calmar en petits dés

- Dans une poêle faire revenir l'échalote 2 mn avec un peu d'huile d'olive.



Faire revenir l'échalote

- Ajoutez les dés de poivrons et cuire 5 mn.



Ajoutez les poivrons

- Ajoutez les dés de calmar et cuire 2 mn ( le calmar cuit extrêmement vite) tout en remuant en permanence.



Ajoutez les ds de calmar

- En fin de cuisson déglacez avec le jus de citron et le vinaigre balsamique. Bien mélanger. Salez et poivrez.



Déglacez avec le citron et  
la crème balsamique

- Retirez du feu et filtrez le jus.



Filtrez le jus de cuisson et  
de déglacage

- Réservez le méli mélo à température ambiante.
- Versez le jus de cuisson dans une petite casserole et faire réduire jusqu'à ce que le jus soit un peu sirupeux et réservez dans une pipette ou un petit flacon..



Réduire le jus de cuisson  
des calmars

## **2. Pour la mousse légère de pommes de terre:**

- Epluchez l'oignon et l'émincer tres finement.



Taillez l'oignon très finement

- Épluchez les pommes de terre et les tailler aussi en petits cubes.



Taillez les pommes de terre en petits cubes

- Dans une casserole faire fondre le beurre, ajoutez les oignons 2 à 3 mn à feu doux. Cuire sans coloration.



Faire revenir l'oignon avec

## le beurre

- Ajoutez les dés de pommes de terre aux oignons et faire revenir doucement sans coloration 2 mn de plus.



Ajoutez les dés de pommes de terre

- Ajoutez alors le fond de volaille et le bouquet garni et une petite pincée de gros sel. Les pommes de terre doivent être recouvertes à hauteur par le fond.



Ajoutez le fond , le bouquet garni et les gros sel

- Cuire environ 20 mn à feu doux. Le temps de cuisson dépendra de la taille de vos petits cubes: plus ils seront gros plus le temps de cuisson sera long. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une petite pointe de couteau: les pommes de terres doivent être tendres et le fond

complètement absorbé.



Fin de cuisson des pommes de terre: le fond est absorbé.

- Chauffez la crème au micro onde.
- Puis passez les pommes de terre et oignons au mixeur plongeant avec la crème chaude pour bien lisser la préparation. Important: procédez par petits accoups sinon les pommes de terres deviendront collantes ce qu'il faut absolument éviter (en termes techniques on dit que la purée corde): pour éviter cela il faut que les pommes de terre soient encore chaudes et la crème soit réchauffée au micro onde avant de mixer.



Mixer les pommes de terre et la crème réchauffée

- La purée doit être à la fois crémeuse et faire le ruban.



Purée crémeuse

- Passez la préparation au chinois ( opération indispensable avant de verser dans le siphon!).



Filtrez le crémeux de pommes de terre

- Mettre la préparation dans le siphon, secouez.
- Si vous n'utilisez pas de suite le siphon placez-le au bain marie à 40° en attendant de dresser ( si vous avez un Gourmet Whip). Si vous avez un Thermo Whip votre siphon gardera la chaleur pendant plusieurs heures: pour plus de précisions voir le lien sur les siphons: cliquez [ici](#)).

### **Dressage:**

Nous avons donc les éléments suivants:

- le siphon de crémeux de pommes de terre
  - le méli mélo de calmar
  - les oeufs de saumon
  - le jus de déglacage réduit des calmar
- Dans une assiette creuse déposez un cercle au milieu. Préférez une assiette creuse ou un bol car le crémeux s'étalera trop si vous choisissez une grande assiette.
  - Tout autour du cercle déposez le méli mélo de calmar.



déposez autour du cercle le méli mélo

- Puis remplissez l'intérieur du cercle avec le crémeux de pommes de terre.



remplissez le cercle avec le crémeux de pommes de terre

- Déposez sur le crémeux une cuillerée d'œufs de saumon...



Déposez une cuillerée d'œufs  
de saumon au centre

- Disposez des petits points de jus de déglacage sur la purée autour des œufs et sur le méli mélo: il apportera une petite touche d'acidité.



à l'aide de la pipette  
déposez des gouttes de jus  
déglacé

- Ôtez le cercle et dégustez!