

Seiche à l'ail et à la plancha

Recette n°3 de Daniel, l'épicurien peyriolan

Lors d'un court mais toujours gourmand séjour chez nos amis de Bandol, nous avons pu nous amuser à nettoyer une seiche et ensuite à la déguster !
Lafournaise01

« Ça faisait longtemps que je n'en avais pas préparée ! »

Ingrédients (pour 4) :

- * 1 belle seiche entière (environ 1kg)
- * 1 gousse d'ail
- * 1 peu d'huile d'olive
- * sel, poivre (et piment si on veut)
- * quelques feuilles de persil
- * riz en garniture



Préparation :

Faire cuire le riz.

Le plus long et laborieux est de préparer la seiche.

Le poissonnier a enlevé les poches d'encre mais il faut quand même se munir de gants jetables au cas où.

Si l'intérieur de la seiche n'est pas nettoyé il faut le faire en :

- * ôtant l'os de seiche (ouvrir l'intérieur pour le retirer facilement)
- * enlevant le bec situé dans la tête. Il faut bien chercher puis tirer pour le sortir.
- * cherchant les 2 yeux et les enlever aussi.
- * enlevant tout ce qui paraît dur, la peau un peu épaisse, le « foie » ou autre...

Bien nettoyer à grandes eaux pour enlever le côté gluant et le sable qui pourrait y être resté..

Couper ensuite en morceaux de 3-4 cm de long de 1 cm d'épaisseur toute la seiche.

On peut mettre de côté les tentacules et les faire cuire à part.

Peler, dégermer et hacher l'ail.

Laver, sécher et couper grossièrement le persil.

Faire chauffer l'huile dans la plancha.

Ajouter ensuite les morceaux de seiche sur un seul niveau pour que tous les morceaux dorent.

Saler et poivrer.

Laisser cuire à feu vif quelques minutes. Brasser régulièrement pour que cela ne colle pas.

Ajouter l'ail et le persil, laisser finir de cuire et servir aussitôt accompagné de riz.

C'est cuit quand la seiche a légèrement changé de couleur (blanchit et doré).

Astuces :

On peut ajouter du piment si on veut.

Il faut cuire la seiche rapidement pour que cela ne devienne pas élastique. Si elle est « fait » de l'eau, il faut bien enlever ce liquide...

Recycler l'os de seiche pour les oiseaux.