



Calamar entier

grillé à la plancha



TEMPS TOTAL
15 min



PRÉPARATION
5 min



CUISSON
10 min



POUR
4 personnes

LES INGRÉDIENTS



LE PRODUIT

- 4 beaux calamars entiers (nettoyés par votre poissonnier)



L'ASSAISONNEMENT

- Huile d'olive citronnée
- Sel et poivre du moulin



LA GARNITURE

- 2 gousses d'ail
- 3 brins de persil frais



LA RECETTE ÉTAPE PAR ÉTAPE

1

LA PRÉPARATION

(Le secret de la tendreté)

Faites blanchir les calamars dans l'eau bouillante pendant 2 minutes. Rincez-les sous l'eau chaude, puis retirez la peau et la tête.

Cette étape permet d'obtenir une texture parfaite, sans aucune élasticité.



2

LA SAISIE À LA PLANCHA

Faites chauffer un filet d'huile d'olive citronnée sur votre plancha (ou une poêle bien chaude).

Déposez les calamars et faites-les griller 5 minutes par face.



3

L'AILLADE ET FINITION

À mi-cuisson (juste avant de les retourner), ajoutez l'ail haché pour qu'il parfume la chair sans brûler.

En fin de cuisson, saupoudrez le persil frais ciselé, salez et poivrez généreusement.



LE CONSEIL DU CHEF

Ne prolongez pas la cuisson : le calamar doit rester tendre et juteux. Servez immédiatement avec un filet de citron et un bon pain grillé !

