



Exquisément Toscan
L'automne et les saveurs de la tradition

**CALAMARS GRILLÉS FARCIS AU POTIRON
AVEC UNE SAUCE AU PERSIL**

INGRÉDIENTS

- Calamars Arbi en paquet de 400 g
- 200 g de potiron hokkaido
- 20 g de fromage Parmesan, affiné 24 mois
- 2 anchois à l'huile
- 1 gousse d'ail
- 20 g de chapelure de pain
- 1 bouquet de persil
- 2 tranches de pain
- huile d'olive extra vierge, selon goût
- sel selon goût
- poivre selon goût

POUR LA SAUCE

- 1 petit bouquet de persil
- 200 g huile d'olive extra vierge
- 100 g de chapelure de pain
- une demi-gousse d'ail



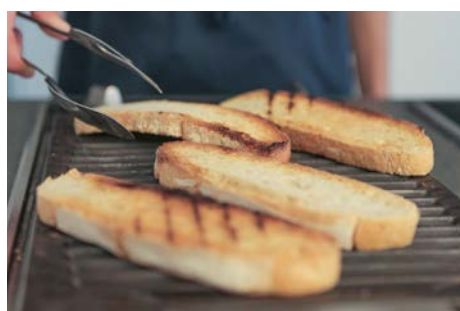
Disponible
dans les rayons
surgelés Coop.



1 Décongelez les calamars sous l'eau froide, coupez les tentacules et mettez-les de côté. Hacher finement l'ail et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile, ajouter les anchois et faire cuire pendant quelques minutes.

2 Prenez le potiron, enlevez la peau et les graines, coupez-le en petits morceaux et ajoutez-le dans la casserole, couvrez avec un couvercle et faites cuire pendant 15 minutes en ajoutant un demi-verre d'eau. Ajouter un peu d'eau si nécessaire pendant la cuisson. Lorsque le potiron est flétri, ajoutez les tentacules et laissez cuire pendant 3 minutes supplémentaires, en remuant de temps en temps.

3 Laissez refroidir et mettez le tout dans le bol du mixeur, en ajoutant le parmesan, l'huile, le persil, la chapelure, une pincée de sel et de poivre. Mélangez avec le mixeur jusqu'à l'obtention d'une mousse homogène. Remplissez un sac à poche avec le mélange et farcissez les calamars. Utilisez un cure-dent pour fermer les extrémités.



4 Coupez les tranches de pain en deux et faites-les griller des deux côtés. Faites chauffer un grill et faites cuire les calamars à feu modéré pendant 3 minutes de chaque côté.

5 Séparément, préparez l'émulsion au persil. Mettez une demi-gousse d'ail, 200 g d'huile, le bouquet de persil nettoyé et la chapelure dans un mixeur. Mélangez avec le mixeur jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Disposez les calamars farcis sur le pain, arrosez-les avec une petite cuillère de sauce et servez.