



Calamars sautés aux Cœurs d'Artichauts Géant Vert™

Temps de préparation



12 min

Temps de cuisson



25 min

Nb. de personnes



4 pers.

Liste de courses

- 2 boîtes de Cœurs d'Artichauts Géant Vert™
- 800 g de calamars entiers nettoyés
- 1 c. à c. de concentré de tomate
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 branche de romarin
- Sel et poivre

La préparation de la recette

Coupez les calamars en deux dans le sens de la longueur, rincez-les et séchez-les. Sur la partie intérieure, tracez à l'aide d'un couteau un motif en forme de croisillon.

Placez-les à plat et découpez des rectangles de 6 x 2,5 cm environ.

Épluchez et émincez l'oignon. Réservez.

Taillez les Cœurs d'Artichauts égouttés en quatre.

Dans une cocotte faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir à feu doux l'oignon ainsi que les calamars.

Une fois l'ensemble doré, ajoutez le concentré de tomate, le romarin, le vin blanc, salez et poivrez.

Couvrez et laissez cuire encore 10 min.

Ajoutez les Artichauts, continuez la cuisson 5 min

Servez sans attendre et accompagnez de riz.