

## Calamars a la provençale



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 30 mn

**Cuisson** : 1 h

*Un plat plein de saveurs avec sa touche en plus, un alcool anisé.*

### Ingrédients

- 3 gros calamars
- 1 boîte de pulpe de tomate
- 2 oignons
- 3 gousses d ail
- thym
- laurier
- 5 cs de pastis
- 10 cl de vin blanc
- 1 cs de concentré de tomate
- 1 demi bouquet basilic
- 3 tomates
- huile d olive
- sel
- piment de cayenne

### Préparation

- 1 Nettoyer et couper les calamars : les corps en rondelles, les têtes en trois, les tentacules en tronçons. Réserver.
- 2 Eplucher et hacher les oignons. Emonder et concasser les tomates.
- 3 Dans une sauteuse, faire sauter sur feu vif les morceaux de calamars dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 4 Flamber au pastis.
- 5 Ajouter du sel et du piment à votre convenance.
- 6 Egoutter les calamars dans une passoire et récupérer le jus dans un saladier.
- 7 Dans la même sauteuse, mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire les oignons. Ajouter les gousses d'ail pilées, le concassé de tomates, la boîte de pulpe, le bouquet garni, le vin blanc.
- 8 Faire réduire de moitié. Ajouter le jus des calamars, le concentré de tomate et les calamars.
- 9 Faire compoter 1 heure à feu très doux.
- 10 Rectifier l'assaisonnement et ajouter le basilic ciselé.
- 11 Servir avec un riz pilaf.

Proposé par



**celine**

cerise est mon pseudo, j'aime cuisiner, les animaux, la lecture culinaire, la nature, les gens sincères bien que ne puisse pas être à 100 pour 100, la paix entre les personnes, exploser de rire, les étoiles, être couché sur l'herbe avec mes animaux et ma fille mon maris.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

