

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **CALAMARS FARCIS PISTACHES/AMANDES/PECORINO**

**6 calamars moyen nettoyés et vidés - vinaigre pour l'eau de cuisson - 70g pistaches mondées - 70g amandes effilées - 50g pecorino râpé - 2 càc de pesto d'ail des ours - 30g chapelure - huile d'olive - sel - poivre - cure-dents**

**Faire blanchir 1 minute 2 calamars dans de l'eau bouillante vinaigrée. Les égoutter et les passer au mixeur. Ajouter les pistaches, les amandes, le fromage, le pesto et la chapelure. Il faut obtenir une pâte compacte. Si la farce est trop molle ajouter du pécorino, si trop sèche ajouter de l'huile d'olive ou du pesto. Assaisonner la farce.**

**Remplir les calamars restants avec la farce sans trop forcer pour éviter que la poche craque. Refermer avec un cure-dent chacune des poches de calamars une fois remplie.**

**Faire dorer les calamars farcis dans de l'huile d'olive dans une poêle puis les cuire 20 à 25 minutes dans une sauteuse à couvert. Si comme moi il vous reste de la farce l'ajouter dans la sauteuse et cuire en même temps que les calamars.**

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr