

Rondelles de calmar sautées à l'huile d'olive, tomates séchées, concombre et yaourt Grec, feuilles de roquette

Recette pour 12 tapas

Description

Un plat tout en fraîcheur qui saura vous surprendre par sa simplicité!

L'astuce du chef

Il est très important de ne pas surcuire le calmar, il deviendrait trop ferme sous la dent.

Ingrédients

Calmars

- 4 Unité(s) Calmars
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Salade

- 6 Unité(s) Tomates séchées
- 2 Unité(s) Concombre libanais
- 1 Unité(s) Échalote française
- 30 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 1 Poignée(s) Feuille(s) de roquette
- 1 Tranche(s) Pain de campagne

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Yogourt

- 150 Ml Yogourt grec
- 10 Brin(s) Ciboulette
- 1 Trait(s) Jus de citron

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45.00 mins**

Mise en place

Nettoyez les calmars et épongez-les avec du papier absorbant. Taillez en rondelles l'échalote et les tomates séchées. Coupez en rondelles les concombres. Taillez le pain de campagne en cubes et faites le dorer à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Ciselez finement la ciboulette.

Calmars

Faites chauffer une plancha ou une grande poêle. Une fois la poêle fumante, ajoutez un filet d'huile et faites saisir les rondelles de calmars durant 1 minute.

Salade

Dans un bol, mélangez les rondelles de calmars, le concombre, le vinaigre, l'échalote, la tomate séchée et un généreux filet d'huile d'olive. Laissez mariner 5 minutes et vérifiez l'assaisonnement avant de servir.

Yogourt

Mélangez le yogourt avec la ciboulette ciselée et un trait de jus de citron. Salez et poivrez à votre goût.

Montage

Répartissez le yogourt au fond de vos assiettes, puis couvrez avec la salade de clamars. Déposez quelques feuilles de roquettes et des croûtons en guise de garniture.

Bon appétit!