

# 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

- 900 Gr 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 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!**