



l'Atelier
by Madada

Tajine de calamars

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Pour une personne

Ingrédients :

- 200 grammes de chair de calamar
- 2 grandes tomates
- 2 cuillères à café de paprika
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de coriandre en grain
- 1 pincée de curcuma
- 1 pincée de gingembre
- une pincée de safran
- une pincée de sel
- une pincée de piment fort
- un bouquet de persil et coriandre finement haché
- ½ gousse d'ail
- 1 feuille de laurier

Préparation:

Nettoyez et videz les calamars. Découpez la chair en dés de taille moyenne (ou en rondelle). Pelez et râpez deux grandes tomates. Hachez finement une demi-gousse d'ail et un petit bouquet de persil et de coriandre.

Dans un tajine mettez les tomates râpées, ajoutez l'ail, deux cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de persil et de coriandre haché, une feuille de laurier, et les épices: une pincée de cumin, de coriandre en grain, de curcuma, de gingembre, de safran, de sel et de piment fort ainsi que deux cuillères à café de paprika.

Mélangez bien puis laissez cuire la sauce tomate sur feu moyen une dizaine de minutes. Quand les tomates commencent à réduire ajoutez les morceaux de calamars et laissez mijoter une vingtaine de minutes avec le couvercle.

Vérifiez le tajine de temps en temps. Si la sauce est trop sèche, ajoutez deux cuillères à soupe d'eau chaude sur le côté. Attention à ne pas trop cuire les calamars pour ne pas qu'ils durcissent.

Bon appétit !