

# BLANC DE SEICHE A LA PLANCHA

*Sauce vierge*

## RECETTE POUR 10 PERSONNES

### ÉLÉMENTS DE BASE

Blanc de seiche	1 kg
Huile d'olive	0,10 litre
Piment d'Espelette	PM
Sel / Poivre	PM

### SAUCE VIERGE

Huile d'olive	0.15 litre
Huile d'arachide	0.15 litre
Vinaigre balsamique	0.10 litre
Sauce soja	0.10 litre
Cerfeuil	1/3 botte
Ciboulette	1/3 botte
Tomate	3 pièces
Ail	½ tête

### FINITION

Aubergines de Sicile	2 pièces
Minis fenouils	10 pièces
Olives noires	15 pièces
Tomates confites	10 pièces
Basilic frit	10 feuilles

### PROGRESSION

#### 1. Confectionner la sauce vierge

Émonder les tomates puis les tailler en dés réguliers. Éplucher, puis tailler en lamelle l'ail. Le blanchir 3 fois dans trois bains de lait différents. Mélanger alors tous les ingrédients ensemble et réserver au frais.

**2. Nettoyer les seiches**, les tailler et les mettre à mariner dans de l'huile d'olive avant de les cuire à la plancha.

#### 3. Préparer les garnitures

- ✓ Tailler les aubergines de Sicile en tranche d'un bon centimètre, passer les dans l'huile d'olive puis faire griller.
- ✓ Cuire les minis fenouils sans coloration en cocotte, à l'étuvée avec un peu de bouillon.
- ✓ Émonder, épépiner les tomates puis les faire confire à four doux 80°C – 1h 30 environ.

**6. Cuire les seiches à la plancha et dresser** le tout harmonieusement avec l'ensemble des ingrédients.