

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.