

## CALAMAR A LA POELE

- Quelques calamars
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Ail et persil émincé
- 1 courgette

Étape 1: Tout d'abord, nous allons apprendre à nettoyer les calamars. Videz les calamars. Coupez les tentacules justes avant les yeux. Faites apparaître l'appareil buccal en appuyant et enlevez-le.

Retirer "l'os" en tirant dessus: il se retire comme un cure-dent

Enlevez la peau extérieure puis retourner les calamars en enfonçant le doigt à la pointe et en faisant retourner la poche sur le doigt.... ce n'est pas facile mais quand vous en aurez fait deux ou trois ce sera un jeu d'enfant! Puis pelez l'intérieur. Retournez de nouveau le calamar qui est maintenant prêt. Bien rincer vos calamars sous l'eau froide.

Étape 2 : Mettre tous les morceaux de calamar dans un saladier, un filet d'huile, l'ail, le persil haché, et laissez mariner pendant que vous allez couper votre courgette.

Étape 3: Coupez la courgette en petits cubes et les faire revenir dans une poêle sur feu vif avec de l'huile d'olive, quand il commence à dorer, ajouter les tentacules, (et les nageoires si vous les avez gardé) saler, poivrer et réserver au chaud.

Étape 4: remettre le restant des calamars dans la poêle et faire griller 2 mn de chaque côté, salez et poivrer.

Servir avec du citron.

- Utiliser l'huile de la marinade pour faire poêler les cubes de courgette et les morceaux de calamars.