

## Calamars farcis *(Plats principaux à base de fruits de mer)*



### Préparation

Nettoyer les calamars et retirer les extrémités des tentacules - vous les utiliserez pour la farce. Faire la farce en les coupant et en les mélangeant avec l'ail haché, la chapelure, le sel, le poivre et le persil, les olives, les câpres et le pecorino. Incorporer l'œuf. Une fois que les calamars sont farcis avec ce mélange homogène, les fermer avec un cure-dent et les mettre dans un plat avec de l'huile d'olive et du vin. Vous pouvez les faire cuire au four à 200°C pendant environ une heure, ou à la vapeur pendant environ vingt minutes.

### Conseils

Pour nettoyer les calamars, commencez par séparer la tête du reste du corps. Les entrailles sont fixées à la tête, et devraient donc s'enlever en même temps. Retirez ensuite le cartilage de l'intérieur du calamar, puis enlevez les yeux et les mandibules. Lavez les calamars sous l'eau du robinet, puis, toujours sous l'eau, retirez la peau. Cette technique fonctionne également pour nettoyer les encornets. Gardez cependant à l'esprit que la chair des encornets est plus ferme que celle des calamars, et si vous décidez d'utiliser des encornets, choisissez les plus petits que vous trouverez. Si vous ne trouvez ni calamars ni encornets, vous pouvez aussi faire cette recette avec de la seiche, ce sera tout aussi savoureux.

### Anecdotes

Les calamars ont trois cœurs, tous verts. Deux d'entre eux pompent le sang vers les branchies, alors que le troisième s'occupe de la circulation dans le reste du corps. Le calamar, l'encornet ainsi que la seiche et le poulpe, appartiennent à la famille des céphalopodes, du grec kephale et pous, c'est-à-dire tête et pieds. Ce nom dérive du fait que ces mollusques ont la tête et les pieds reliés.

### Information

**Préparation** 70 minutes

**Temps total** 60 minutes

**Pour X** Pour 2 personnes

**Niveau de difficulté** Difficile

la terra di Puglia



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingrédients

**Calmars** (4 calamars de taille moyenne)

**Chapelure**

**Persil**

**Ail**

**Huile d'olive extra vierge**

**Poivre**

**Sel**

**Câpres**

**Olives noires**

**Vin blanc** (Un verre de vin blanc)

**Oeufs** 1 unité

**Pecorino** 50 grammes (Râpé)