

# Calamars au piment d'Espelette

## Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :5 min

Calories par portion : 231.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.004

## Les ingrédients

- 800.0 gr Calamar
- 4.0 cs Chapelure
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 2.0 u gousse ail
- 1.0 p Piment fort
- 1.0 u Coriandre
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Une recette ultra rapide... et très bonne

### Préparation des calamars

Laver les calamars, enlever la peau et le cartilage et détaillez en lanière. Ou acheter les congelés. Séchez les calamars dans un torchon et réservez les.

### Préparation des légumes

Épluchez les gousses d'ail et hachez les finement, laver le persil et faites de même.

### Cuisson

Dans une poêle très chaude, faire revenir les lanières de calamars dans de l'huile chaude pendant 1 minute. Ajoutez la chapelure, le persil finement haché et l'ail. Laissez cuire encore 1 minute.

### Présentation

Saupoudrez de piment, assaisonnez à votre convenance et servir aussitôt avec du riz.