



Toque & Tablier



### Salade de calamar au basilic

**Pour 4 personnes.  
Préparation 10 min**

**Bien s'organiser :** Vous pouvez préparer cette salade sans problème en avance, vous pouvez même la déguster la veille pour le lendemain ! Vous la réserverez au frais en attendant

### Ma liste de courses... Chez

#### Le poissonnier :

- 900 g de grands calamars frais et **non décongelé**. Préparé par votre poissonnier

#### Le primeur :

- 4 cl ou 4 cuillères à soupe de jus de citron jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de basilic frais (125g de basilic environ)

#### L'épicier:

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive de super qualité
- Sel et poivre

**Mon premier secret chuchoté à l'oreille :** Les chefs cuisiniers disent que le calamar cuit « de peur », autrement dit très peu de temps » ou 10 heures, autrement dit, très longtemps. Il ne supporte pas l'entre-2-cuisson qui le rend caoutchouteux. SI vous le faites cuire de peur, il vaut toujours mieux le cuire dans une grande poêle sans que les morceaux se superposent (quitte à faire plusieurs cuissons l'une après l'autre)

**Mon deuxième secret chuchoté à l'oreille :** Il est vrai que le calamar qui a été congelé 24h est plus tendre que le frais. Je pense que la congélation casse les fibres, ce qui le rend plus sa chair plus tendre sous la dent.

1. Votre calamar a été préparé par votre poissonnier : il est propre, nettoyé et le cartilage enlevé. Congelez-le pour 24h. Décongelez-le au réfrigérateur (cela limite la prolifération microbienne). Rincez-le à l'eau claire et coupez-le en anneaux fins. Jetez-le dans une grande poêle sans huile dedans sur feu vif. Laissez-le cuire 3 minutes : goûtez-le, il doit être tendre. Jetez l'eau de cuisson des calamars et passez-les sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Réservez-les.
2. Epluchez, coupez en petit morceaux et dégermez l'ail (pour savoir comment le faire facilement, allez sur mon geste du chef). Rincez et ciselez le basilic. Réservez-les
3. Dans un sac de congélation zippé, versez l'huile, le jus de citron. Ajoutez le sel et poivre, l'ail, le basilic et les anneaux de calamar. Videz l'air du sac enfermez-le hermétiquement, Réservez au frais, en position couchée, le temps du service. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement et envoyez !