

CALAMARS AU PIMENT DOUX

Ingrédients :

500 gr de calamars nettoyés

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

3 cuil. à soupe de sauce piment douce

1 cuil. à soupe de sauce de poissons

1 cuil. à soupe de jus de citron

- Couper en deux les corps des calamars et les étaler sur une planche.
- Avec la pointe d'un couteau, les inciser légèrement dans un sens, en diagonale, sans percer la chair.
- Faire des entailles légères dans l'autre sens. Détailler ensuite les calamars en petits morceaux.
- Saisir les calamars au wok ou une poêle, dans l'huile à peine fumante, jusqu'à ce qu'ils se rétractent.
- Mélanger les deux sauces et le jus de citron. Verser dans le wok et laisser légèrement épaissir ce jus de cuisson.
- Répartir les calamars sur du riz ou de la salade et des germes de soja.

Variante : vous pouvez remplacer les calamars par de grosses crevettes crues.

Faire mariner les calamars dans la sauce (doubler la quantité des ingrédients) pour les faire cuire au barbecue.

Pour gagner du temps, détailler simplement les calamars en morceaux.