

Recette de
Seiche à la
crème





Pour 4 personnes

- Ustensiles :
 - Un couteau
 - Un wok
 - Un pinceau
 - Un saladier

Piment
D'espelette en
poudre



Persil : 3
branches



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC-ND](#)

10 cl de Calva



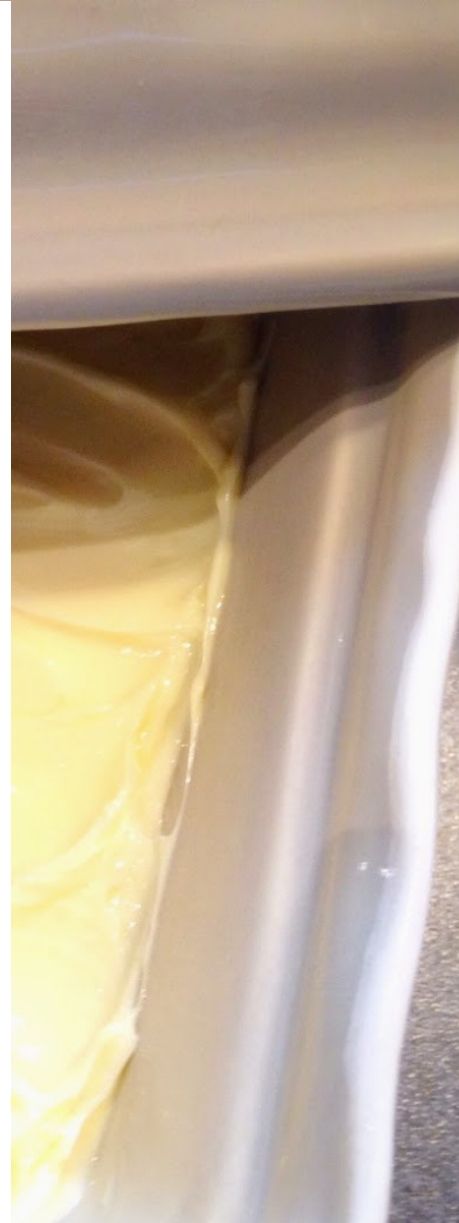
Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](#)



Poivre et sel



Beurre



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC](#)

1 Kg de
Blanc de
Seiche





500 gr de crevette rose décortiquées

50 cl de crème
fraiche



50cl de vin
blanc sec



2 sachets de
court-
bouillon



Ail : 3 gousses





Les différentes étapes

- Etape 1 : Coupez le blanc de seiche en carrés de 2 ou 3 centimètres environ.
- Etape 2 : Plongez-les dans 2 litres d'eau chaude, auxquels vous aurez ajouté les sachets de court-bouillon.
- Etape 3 : Laissez les cuire 30 minutes. Vous testez avec la pointe du couteau la tendresse, sinon ajoutez encore 10 à 15 minutes, puis laissez refroidir dans le court-bouillon.

La suite

- Etape 4 : Décortiquez les crevettes.
- Etape 5 : Après avoir bien égoutté les morceaux de Seiche, les faire dorer dans un Wok avec les crevettes et du beurre.
- Etape 6 : Une fois que l'ensemble est chaud et coloré, ajouté le Calva et faites flamber hors du feu.
- Etape 7 : Hachez grossièrement le persils et l'Ail et versé le tout dans le Wok
- Etape 8 : Ajoutez Piment d'Espelette, Sel et Poivre selon votre goût.





La fin

- Etape 9 : Laissez blondir de nouveau puis versez le vin blanc et la crème fraîche
- Etape 10 : Mélangez et remettez à cuire à feu moyen pendant 20 minutes.
- Etape 11 : Servir avec du Riz de Basmati et un morceau de persil pour la décoration.

Autre idée de
présentation :
Bouchée à la
reine avec la
préparation





La préparation se conserve très bien en
barquette au congélateur.

Conservation