

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 6/8 personnes



Durée totale : 1h25



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 50 min

Matériel :

Vitalité 6000 et sa grande cocotte

Ingrédients :

- 1,5 kg de calamars (encornets) nettoyés, soit environ 2 kg de calamars frais
- 6 grosses gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- 2 cuillères à café de gingembre en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'arrow-root
- 1 pincée de gros sel non raffiné

Cuisson : 50 min

Inversion à 30 min

HAUT : maxi

BAS : maxi

Attente : 15 min

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Fricassée de calamars à l'ail et au persil

- 1 Faites nettoyer les calamars par votre poissonnier.
- 2 Coupez les calamars en tronçons d'environ 2/3 cm. Détaillez la couronne de tentacules en 2 ou 3. Laissez égoutter les morceaux de calamars dans une passoire pendant au moins 30 mn.
- 3 Pendant ce temps, épluchez et hachez les gousses d'ail.
- 4 Mettez les morceaux de calamars dans la cocotte. Saupoudrez d'arrow-root les morceaux de calamars en mélangeant l'ensemble.
- 5 Versez dans la cocotte l'ail, le gingembre en poudre, l'huile d'olive, le sel et les feuilles de persil ciselées. Mélangez le tout de nouveau.
- 6 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Remarques :

Ce plat peut être servi de nombreuses façons : en plat principal avec du riz par exemple ou bien froid en salade le lendemain. Pourquoi pas en verrines pour un buffet froid...ou un brunch. Façon tapas à l'heure de l'apéro avec un verre de rosé !

L'arrow-root permet de lier la sauce et de rendre onctueux le jus que rendent les calamars lors de la cuisson.

Plat très goûteux qui plaît à tous, petits et grands et qui se mange sans faim !

