

## Calmars à l'espagnole

Pour 4 personnes.

800 g de calmars, 3 poivrons, 3 gousses d'ail, 1 oignon, 600 g de tomates, un demi- verre d'huile d'olive, un bouquet garni, sel, poivre.

Ouvrir les calmars, les vider et les nettoyer.

Les laver à plusieurs eaux, les égoutter et les éponger.

Enlever les têtes de manière à ne garder que les tentacules.

Couper en languettes.

Hacher les oignons.

Peler et concasser les tomates.

Détailler les poivrons en lanières.

Faire revenir le tout dans un sautoir contenant de l'huile chaude. Y ajouter l'ail écrasé et ensuite les calmars.

Laisser cuire une dizaine de minutes.

Ajouter les tomates, le bouquet garni et assaisonner. Continuer la cuisson à petit feu.

Pendant ce temps, faire cuire 250 g de riz à l'eau salée.

A noter : une pointe de Cayenne peut y être ajouté. On peut l'aromatiser de deux verres à liqueur d'armagnac, et servir avec des croûtons frits.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.