Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

# Calamars farcis

## Ingrédients

8 encornets (petits calamars frais), 4 gousses d'ail, 1 botte de persil plat, 200g de pain rassis, 1 oeuf, Sel, Poivre, Piment d'Espelette, 200g de riz, 2 oignons, 200g de tomates pelées, 10cl de lait

## Préparation

Faire tremper la mie de pain dans un peu de lait, puis l'essorer.
Nettoyer les encornets, les laver et hacher les pattes et les parures avec 2 à 3 gousses d'ail, ainsi que la moitié de la botte de persil, la mie de pain, le parmesan et l'oeuf.
Saler, poivrer, et bien mélanger.
Farcir les encornets (à l'aide d'une poche à douille), et les fermer avec un pique en bois (ou un cure-dent).
Dans une sauteuse, faire revenir l'ail, le persil, et l'oignon haché, puis ajouter les tomates. Saler poivrer et ajouter le piment d'Espelette.
Glisser délicatement les encornets dans cette sauce, baisser le feu, et faire mijoter au moins 45 min en surveillant et surtout sans remuer.
Servir avec un riz blanc.

## Notes :