

Isabelle VALLOT, secrétaire de l'ASL, vous propose une petite recette méditerranéenne toute simple que vous pourrez déguster en entrée ou en plat principal.

Encornets au pastis



- X 1kg de calamars entiers (préparés),
- X 2 verres de vin blanc (30cl),
- X 1 verre de pastis 45% (15cl),
- X Huile d'olive,
- X 3 gousses d'ail hachées,
- X 2 échalotes émincées,
- X Quelques branches de persil ciselé,
- X 4 cuillers à café de concentré de tomate,
- X Sel, poivre du moulin.

Diététique :

Mollusques à chair maigre, le calamar possède une faible teneur en graisse (moins de 1%) et sa valeur diététique est de 85 k/cal au 100g (produit brut). Riche en minéraux, phosphore, potassium, magnésium, il contient des oligo-éléments (iode, cuivre, zinc).

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 15 à 30 minutes

Conseils pour le choix des calamars :

• Si vous achetez les calamars chez le poissonnier, ils seront généralement préparés. Veillez toutefois à les choisir avec des tentacules à l'aspect nacré et le manteau (« corps ») fin au toucher, signes de fraîcheur du produit. Il est préférable de prendre des petits calamars (supions) qui sont plus tendres. S'ils sont directement issus de votre pêche, leur fraîcheur est garantie, mais il vous faudra les préparer suivant la méthode ci-dessous.

Préparation des calamars :

- Commencer par dissocier le corps et la tête. Prendre le corps d'une main et tirer sur les tentacules de l'autre.
- Couper les tentacules juste avant les yeux, et les mettre de côté.
- Appuyer sur le bec (ou appareil buccal) et l'enlever.
- Tirer sur le cartilage transparent et l'extraire de l'intérieur du manteau.
- Vider l'encornet et laver la poche d'encre en la passant sous l'eau.
- Enlever toute la peau en partant des nageoires. Elle se retrousse très facilement comme une chaussette. (passer régulièrement les mains sous l'eau froide pour éviter qu'elles ne glissent).
- Suivant la taille du mollusque, conserver ou jeter les nageoires qui sont également comestibles.
- Rincer abondamment sous l'eau froide et sécher le corps et les tentacules avec du papier essuie-tout.
- Découper les calamars en carrés de 4 cm de côté, laver et essuyer de nouveau.
- Couper les tentacules en rondelles. On utilisera les carrés ou les rondelles (ou les deux) en fonction de la présentation finale souhaitée.

Cuisson :

- Faire chauffer dans une cocotte minute l'huile d'olive et revenir les calamars sans couvrir, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ramener à feu doux.
- Verser dans la cocotte le vin blanc, le pastis, les échalotes, l'ail, le persil, la sauce tomate, mélanger, saler et poivrer.
- Fermer la cocotte et laisser cuire à partir du moment où la soupape chuchote, environ 15 minutes (vérifier si le calamar est bien cuit, sinon relancer la cuisson environ 10 minutes). Le temps de cuisson varie selon l'épaisseur du calamar.
- Servir chaud, directement dans les assiettes, accompagné d'un vin blanc de Cassis. Bon appétit !

Bulletin individuel d'adhésion FNPPSF

FÉDÉRATION NATIONALE DES PÊCHEURS PLAISANCIERS ET SPORTIFS DE FRANCE

Pour soutenir l'action de la FNPPSF, je choisis de devenir adhérent, deux formules me sont proposées :

**Vous pouvez demander la liste des associations de votre région au secrétariat de la Fédération.*

- 1** Je deviens membre d'une association affiliée FNPPSF de ma région*.
Tarif : prix de la cotisation associative (variable) + 5 € cotisation FNPPSF et 6 € abonnement *Pêche Plaisance*.
Règlement global à effectuer auprès de l'association concernée.
- 2** En l'absence d'association affiliée FNPPSF dans ma région, je choisis d'adhérer individuellement à la Fédération.
Cotisation FNPPSF tarif unique : 14 €
- 3** Abonnement *Pêché Plaisance* (4 numéros) : 14 €

(paiement par chèque à : FNPPSF - BP n°14 - 29393 Quimperlé).

Votre NOM Prénom

Adresse

Code postal Ville

FNPPSF
BP 14
29393 QUIMPERLÉ
Tél./Fax 02 98 35 02 81
fnppsf@wanadoo.fr