

SEICHE EN SAUCE

Pour 5 personnes

1 kg de seiches

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petit verre de cognac ou calva

3 échalotes

2 gousses d'ail

Sel, poivre, thym, laurier, piments

2 verres de vin blanc sec

1 boîte de concentré de tomates

4 tomates pelées

Couper la seiche en morceaux, faire raidir dans l'huile d'olive chaude

Quand tous les morceaux sont dorés, arrosez avec le cognac ou le calva et flambez

Ajoutez les échalotes et l'ail haché

Assaisonnez assez fortement (piment + peau d'orange)

Mouillez avec le vin blanc

Ajoutez le concentré de tomates, les tomates et mélangez

Couvrez et laissez cuire 1h à 1h30 suivant la grosseur des morceaux (à surveiller)

Servez avec du riz, on peut ajouter un peu de safran.