

SEICHES DE SETE DANS LEUR JUS, SAUCE A L'ENCRE

Pour 4 personnes :

600 g de blancs de seiche, 50 g d'huile d'olive, 100 g de beurre, 25 cl de fumet de poisson, 20 cl de crème fleurette, encre de seiche, poivre de Cayenne, feuilles d'estragon frais.

Demander à votre poissonnier des sèches fraîches, bien les nettoyer en conservant la petite poche d'encre, qui servira à la sauce.

Couper les blancs de seiche en lanières de 1 cm d'épaisseur environ, faire chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une sauteuse, faire revenir doucement les lanières de seiche, couvrir à moitié, continuer la cuisson à petit feu jusqu'à évaporation complète de l'eau rendue par les mollusques. Au terme de cette cuisson lente, vos blancs de seiche seront parfaitement tendres.

Réserver les blancs de seiche sur une assiette recouverte de papier film.

Pour la sauce, verser dans la sauteuse la crème fraîche et le fumet de poisson, porter à ébullition pour donner la consistance, ajouter le beurre, puis l'encre. Assaisonner.

Plonger les blancs de seiche dans ce bouillon chaud, laisser mijoter quelques instants, mais ne plus faire bouillir. Rectifier l'assaisonnement.

Servir accompagner de riz camarguais, éparpiller quelques feuilles d'estragon frais sur la seiche au dernier moment.