

Seiches à la Rougail

Selon Thierry Astruc, chef cuisinier au restaurant Universitaire Montpellier II

Ingrédients / 5 personnes :

- 1.200 kg de seiches ou blanc de seiche en lamelle
 - 1 citron jaune
- Pour la sauce :
- ½ tasse à café d'ail haché
 - ¼ de tasse à café de cumin en poudre
 - ½ tasse à café de paprika
 - ¼ de tasse à café de vinaigre de vin
 - ¼ de tasse à café de vinaigre de Xérès
 - ¼ de tasse à café de vinaigre balsamique
 - 2 tasses à café d'huile de tournesol
 - 2 tasses à café d'huile d'olives
 - 1 cuillère à café d'herbes de Provence
 - Sel et poivre



*Thierry Astruc,
Chef cuisinier Languedoc
restauration*

Préparation

Faire mijoter la seiche dans un faitout avec 3 litres d'eau bouillante et le citron en rondelles. La cuire 35 à 40 minutes environ, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. La seiche doit être tendre au toucher. Puis, l'égoutter.

Préparer la sauce rougail : mélanger tous les ingrédients puis les mixer avec un mixeur plongeant.

Juste avant de dresser, faire chauffer l'huile d'olives dans une poêle et y faire sauter la seiche jusqu'à obtenir une légère coloration.

Dressage

Arroser la seiche de sauce rougail et accompagner ce plat de riz sauvage ou de pommes vapeur.

Bonheur gustatif assuré !