

# CALAMARS FARCIS

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 calamars de taille moyenne
- 15 olives noires (ou des capres)
- 100 g de pain
- 2 œufs
- 100 g de parmesan
- Persil
- 3 gousses d'ail
- 3 verres de vin blanc
- Huile d'olive
- Sel / poivre

## PRÉPARATION

- Videz et rincez vos calamars.
- Retirez la peau, les ailettes et la tête pour les découper en petits morceaux.
- Hachez l'ail et les olives noires, coupez le pain en petits morceaux et ciselez du persil.
- Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle avant d'y faire revenir l'ail, les olives et les petits morceaux de calamars.
- Après quelques minutes, ajoutez un verre de vin blanc en augmentant le feu.
- Ajoutez le pain, le persil ciselé, salez et poivrez.
- Laissez mijoter quelques minutes.
- Quand le vin s'est évaporé, retirez du feu et versez votre préparation dans un récipient.
- Ajoutez 2 œufs entiers et 100 g de parmesan. Mélangez.

**Votre farce est prête. Préchauffez votre four à 180°C (la cuisson est également possible au barbecue).**

- Remplissez vos calamars à l'aide d'une petite cuillère et fermez-les avec des piques en bois.
- Versez une cuillère d'huile d'olive dans un plat à four, deux verres de vin et déposez une gousse d'ail non épluchée.
- Disposez vos calamars farcis, ajoutez le reste de persil, un peu de sel et de poivre.
- Laissez cuire pendant 35 minutes à 180°C (thermostat 6).
- Arrosez régulièrement les calamars avec le jus de cuisson et, à mi-cuisson, piquez-les afin d'éviter qu'ils se cassent.

