

UDSIS



PYRENEES ORIENTALES
• le Département •

Seiches à l'All i Oli



SEICHES À L'ALL I OLI

Plat Catalan



10-15 €



60'

Pour 8 personnes :

Les seiches

- 1,5 à 2 kg de seiches
- 1 verre de purée de tomates
- 3 oignons
- 3 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 50 cl de muscat sec
- 50 cl d'eau
- huile, sel et poivre
- Cognac
- bouillon

L'All i Oli

- 8 gousses d'ail
- 30 cl d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

L'All i Oli

Eplucher les gousses d'ail et enlever le germe.

Les piler dans un mortier afin de les réduire en purée. Saler et poivrer. Verser l'huile d'olive en filet en tournant sans arrêt jusqu'à ce que l'All i oli soit montée.

Couper la seiche en morceaux de 2/3 cm environ. Dans une cocotte à fond épais, la faire revenir dans un peu d'huile d'olive.

Laisser sur le feu tant qu'elle rend de l'eau et vider cette eau au fur et à mesure. Débarrasser et mettre les oignons et les échalotes émincés à revenir dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter l'eau, le vin, la purée de tomate, les seiches, l'ail haché, mélanger et flamber au Cognac.

Assaisonner de sel et de poivre, puis laisser cuire quelques minutes.

Recouvrir de bouillon et laisser cuire 45 mn à 1h à feu doux.

Attention, la seiche doit rester souple.

Servir avec l'all i oli.

Bon à Savoir

La sauce All i Oli est prête lorsque le pilon tient droit dans le mortier.

Bon Appetit !

UDSIS



PYRENEES ORIENTALES
• le Département •