

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)



## CALAMARS FARCIS À LA CRÈME D'AIL ET VANILLE

ACCOMPAGNÉS DE SON TOURAINE SAUVIGNON

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)  
et la suggestion d'accompagnement de votre caviste Nicolas

**NICOLAS**



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Préparation: 1h  
Cuisson: 45 min

Niveau: Moyen  
Budget: Moyen

## POUR 8 PERSONNES

- Sel fin
  - Gros sel
  - Cayenne
  - Huile de pépins de raisin : 10cl
  - Fumet de poisson : 50g
  - Riz surinam : 50g
  - Gousse de vanille : 1 pièce
  - Vinaigre balsamique : 5cl
  - Ail : 80g
  - Echalotes : 15g
  - Céleri branche : 20g
  - Tomates : 40g
  - Ciboulette : ¼ de botte
  - Cerfeuil : ¼ de botte
  - Aneth : ¼ de botte
  - Crème liquide : 140cl
  - Beurre : 40g
  - Œufs : 2
  - Calamars : 500g
  - Filets de merlan : 250g
- Préparer les calamars.
  - Réaliser une farce mousseline de merlan. Broyer au mixeur les filets de merlan, ajouter le blanc d'œuf, la crème et assaisonner.
  - Réaliser un fumet de poisson.
  - Réaliser un riz façon pilaf à l'échalote et matignon de céleri.
  - Suer les légumes en dés, ajouter le riz, le faire nacrer, mouiller avec un volume et demi de fumet de poisson.
  - Réaliser une concassée de tomates.
  - Blanchir les gousses d'ail 3 fois et les mettre en cuisson avec la crème liquide et la vanille, cuire à feu doux 30 min environ.
  - Mixer et passer au chinois, vérifier l'assaisonnement.
  - Pocher les calamars dans le fumet de poisson.
  - Préparer le mélange de fines herbes, ajouter l'huile, le vinaigre balsamique et l'assaisonnement.
  - Disposer la concassée de tomates, déposer les calamars pochés sur le riz, napper avec la sauce et finir avec le mélange d'herbes assaisonné au préalable.



Imprimé sur papier PEFC, issu des forêts gérées durablement

### LA SUGGESTION DU CAVISTE TOURAINÉ SAUVIGNON ETIENNE NICOLAS 2016

Nez frais aux notes de fleurs blanches et de fenouil.

#### Pourquoi cette alliance ?

La fraîcheur du vin rejoindra aisément les saveurs marines du mollusque et il saura affronter les aromates de la sauce.

Retrouvez toutes les recettes de Nicolas sur [recettes.nicolas.com](http://recettes.nicolas.com)



#### Le petit plus de...

**Julie Français apprentie en 2ème année BTS Art Culinaire et Art de la Table et du Service à l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT).**

« Enlever le germe de la gousse d'ail avant de les blanchir afin qu'ils soient plus digestes.  
Pour faciliter la réalisation de vos calamars farcis et gagner un temps précieux, demandez à votre poissonnier de nettoyer vos calamars. »