

Provence Magazine

La provence pour ceux qui y vivent !



La Positive attitude



Bienvenue dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de **Provence**

Recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

SEICHES EN CIVET

Ingrédients pour 4 personnes : 2 kg de sèches fraîches - 4 tomates - 1 oignon blanc - 200 gr de champignons de paris- 1 bouquet garni - 75 cl litres de vin rouge - 4 gousses d'ail - 200 gr de petits mini oignons à confire - 1 bande de petit salé - 1 morceau de lard - 4 poivres - 4 belles carottes - 10 cl de cognac - Graines de fenouil sauvage frais - 20 cl de sang de boeuf -

Vider le ventre des sèches, garder la poche brillante contenant le noir les couper en 3 parts dans le sens de la longueur. Pour chaque individu ôter les 2 œils et couper le groupe des tentacules en 4 parties. Rincer abondamment. Laisser à mariner au moins 4 heures : dans un saladier mettre $\frac{3}{4}$ du vin , l'oignon coupé en rondelles , l'ail écrasé , le petit salé coupé en petits cubes et le lard en morceaux grossiers , bouquet garni - sel, 4 poivres, poudre de muscade et huile d'olive .

Conserver les éléments de la marinade en les séparant du liquide et en réservant les morceaux de seiches dans une coupelle. Dans un poêlon préparer le fond du civet en faisant roussir dans de l'huile d'olive l'oignon blanc, l'ail, et la pulpe de tomate. Rajouter $\frac{3}{4}$ du liquide de marinade .Incorporer le contenu des poches d'encre noire des seiches Ajouter le sang de boeuf -saupoudrer de quelques pincées de maïzena, remuer longuement et énergiquement avec une spatule.

Prendre les morceaux de sèche et les flamber avec le cognac, les déposer dans le fond accompagnés de graines de fenouil sauvage. Remuer et laisser réduire longuement à très petit feu durant environ 4 heures. Servir avec des tagliatelles et du parmesan. Un Rouge de Cotes de Provence ou un rosé du Ventoux seront bien adaptés

A noter que cette recette sera applicable également aux calamars et aux poulpes frais ; les produits congelés seront mal adaptés, par expérience ils ne dégageront que trop peu de saveur au cours de la cuisson .

© michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com