

# SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, [WWW.SIMONCHAREST.COM](http://WWW.SIMONCHAREST.COM)

## CALMARS NATURES



**Quantité de calmars au choix**

**Eau**

**Sel**

Dans un chaudron, faire Bouillir de l'eau salée avec le même principe et proportion que pour faire cuire des pâtes.

À ébullition, ajouter les calmars et dès que l'eau recommence à bouillir, retirer du feu, compter 3 minutes, et rincer les calmars en eau froide pour arrêter la cuisson.

Toujours retenir que les calmars plus petits sont plus tendres mais avec cette technique vous devriez apprécier la tendreté du calmar dans vos recettes.

Il ne vous reste qu'à concocter différentes sauces, marinades et salades diverses.

Ces mêmes calmars pourront être aussi utilisés pour faire en Tempura. Pour moi, tout simplement poêlés rapidement au beurre avec un peu de bouillon de volaille sel poivre, citron et pesto de coriandre ou basilic fait un plat intéressant.

# SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, [WWW.SIMONCHAREST.COM](http://WWW.SIMONCHAREST.COM)