



Les plats principaux
Plats d'accompagnement

Calmar à la zogghiu et salade de quinoa

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes de calamars (marinés)
100 grammes de tomates séchées au soleil
1 litre de bouillon de légumes
200 grammes de quinoa
1 citron vert (le jus)
1 piment pointu
2 jeunes oignons
1 oignon rouge
huile d'olive

Pour la zogghiu

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuillère à soupe de câpre (hachés fin)
1 bouquet de menthe (hachée gros)
1 bouquet de persil (haché gros)
3 gousses d'ail
1 piment
poivre
sel

Méthode de préparation

Pour la zogghiu faites dans un mortier une purée avec l'ail, le piment et 1 pincée de sel. Ajoutez 1 poignée de fines herbes et un filet d'huile d'olive et continuez à écraser. Mettez chaque fois un peu plus d'ingrédients et un peu d'huile d'olive jusqu'à ce que tous les ingrédients soient utilisés. Continuez à écraser jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Assaisonnez avec le vinaigre de vin et le poivre. Incorporez finalement les câpres et réservez au frigo.

Cuisez le quinoa à point dans le bouillon chaud. Ciselez finement l'oignon rouge. Coupez les jeunes oignons en anneaux et le poivron en dés. Coupez les tomates séchées en lamelles. Égouttez le quinoa et émiettez-le avec une fourchette. Incorporez-y l'oignon rouge, les jeunes oignons, le poivron, les tomates et un filet d'huile d'olive. Assaisonnez avec le jus de citron vert.

Grillez les calmars bien dorés et à coeur sur le barbecue. Servez avec la salade de quinoa et la zogghiu.

Ustensiles de cuisine

Pilon & mortier

