



De la chair
à saucisse dans
des calamars?
Essayez, c'est
super bon!

Brochettes de calamars farcis

🕒 35 min + 6 min au grill

2 c. s. de vinaigre balsamique blanc
3 c. s. d'huile d'olive
¾ de c. c. de sel
1 melon (p. ex. Charentais)
500 g de pastèque
1 piment rouge

Mélanger vinaigre balsamique, huile et sel. Peler le melon et la pastèque, les épépiner et les couper en morceaux d'env. 5 cm. Épépiner le piment, couper en rouelles, ajouter le tout à la sauce, mélanger.

400 g de calamars surgelés (p. ex. Arbi),
décongelés

Rincer à l'eau froide l'intérieur et l'extérieur des calamars, éponger.

2 saucisses à rôti de porc
(p. ex. luganighe, env. 280 g)
2 brins de romarin
1 c. s. de jus de citron vert
un peu de poivre
4 brochettes en métal ou en bois

Fendre les saucisses dans la longueur, presser la chair hors du boyau. Couper grossièrement le romarin, mélanger avec le jus de citron vert et la chair à saucisse, poivrer. Remplir une poche à douille jetable, couper une pointe d'env. 1 cm. Farcir les calamars de chair à saucisse, enfiler avec les tentacules sur les brochettes.

2 citrons verts
3 c. s. d'huile d'olive
3 c. s. de câpres
2 oignons fanes
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre

Rincer les citrons verts sous l'eau très chaude, éponger, râper le zeste, presser tout le jus, mélanger avec l'huile. Rincer les câpres, couper les oignons fanes en fines rouelles, incorporer à la sauce, saler, poivrer.

Gril à charbon de bois, à gaz ou électrique: faire griller les brochettes à couvert env. 3 min sur chaque face au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (env. 200°C). Répartir la sauce aux câpres sur les brochettes, servir avec la salade de melon.

Portion (¼): 645 kcal, lip 50g, glu 18g, pro 29g