

Supions aux petits pois

Préparation : 30 mn, cuisson 50 mn.

Pour 4 personnes.

1 kg de petites seiches (ou supions), 1,5 kg de petits pois frais, 1 botte d'oignons nouveaux, 10 cl de vin blanc sec, 2 gousses d'ail, 4 c à soupe d'huile d'olive, 1 bouquet de coriandre, 1 pincée de sucre, sel, poivre.

Préparer les seiches : séparer la tête du corps en tirant doucement. Ne conserver que les tentacules qu'on coupera au ras de la tête. Faire sortir l'os de la poche. Détacher les nageoires. Rincer et éponger poches, nageoires et tentacules. Couper les poches en anneaux.

Peler et émincer finement les oignons. Les faire revenir 6 à 7 mn dans l'huile chaude. Verser le vin blanc. Le laisser s'évaporer.

Ajouter les seiches avec les gousses d'ail finement hachées. Saler, poivrer. Faire cuire pendant 25 mn à couvert sur feu très doux.

Entre-temps, écosser les petits pois. Les ajouter aux seiches avec 3 c à soupe d'eau, une pincée de sucre et la moitié du bouquet de coriandre. Poursuivre la cuisson pendant 20 mn, toujours à couvert.

Au terme de la cuisson, retirer le demi-bouquet de coriandre. Le remplacer par le reste de coriandre fraîche ciselée. Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

Pour gagner du temps, utiliser des seiches (ou de petits calmars) déjà nettoyées, fraîches ou surgelées.



Clic pour agrandir l'image

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.