



## CALAMARS FARCIS AUX FENOUILS

La diététicienne trouve ici sa place à côté du cuisinier . Hyper régime ce petit plat à adopter car c'est très parfumé tout en satisfaisant vos papilles et votre balance

### Ingrédients :

des calamars ( note 1)

des courgettes

poudre de perlimpimpin

sauce légère LVC pour le service

beurre fondu ( si on aime ... et si c'est permis)

des fenouils frais (note 2)

des petits légumes frais ( note 3)

piquant LVC

des tomates fraîches

persillade fraîche à saupoudrer

Sachez que vous pourrez déguster ce plat bien chaud avec une sauce froide en contraste mais que ... si il en reste c'est très bon froid en entrée ou en pique-nique

### Méthode:

Bien vérifier que les tubes sont vides et bien nets . Bien les remplir de vos plumets de fenouils bien verts et ranger vos "bestioles" dans le panier "vapeur" . Saupoudrez d'un peu de vos épices sans excès

Dans un autre panier superposable au premier préparez vos petits légumes d'accompagnement que vous mettrez cuire lorsque les calamars commenceront à être bien cuits . La mode veut qu'on les serve comme les pâtes "al dente" testez-les "trop cuits", fondants sous la langue ( ils prennent une belle couleur de vieil ivoire rosé) avec vos petits légumes - pour le compte un petit peu "croquants" - avec une belle sauce légère LVC

Sortez éventuellement les plumets des ventres si ils sont durs sinon vous pouvez les laisser lorsqu'ils sont tendres .

Vous verrez c'est un bonheur . Doudou "le vieux hibou" vous fait dire de servir cela avec un "Arcangelys" de Gaillac . Si vous mettez des petites ailes d'oeufs durs , fermez les yeux et vous serez au Paradis !

### PHOTOS



### RAPPEL :

La sauce légère LVC : fromage blanc "rallongé" de lait ou yaourt ( ça peut-être du 0% sans problème) + moutarde LVC , un peu de poudre de Perlimpimpin et de "piquant" LVC . puis ajoutez une grosse cuillère d'herbes fines ( agastache, ciboulette, persil, estragon, + plumets tendres de fenouils bien sûr ) Vérifiez consistance et assaisonnement et ajoutez quelques gouttes d'extrait d'anis (ou de pastis si vous n'êtes pas allergique à l'alcool)

**T.S.V.P ->**

### NOTES TECHNIQUES:

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.f](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.f)

(note 1) Si vous utilisez des calamars frais n'utilisez pas les têtes que vous utiliserez le soir pour faire une délicieuse soupe avec le bouillon de cuisson et quelques crevettes . N'oubliez surtout pas de sortir la "plume" d'un genre de plastique qui n'ajouterait rien ! Inversement vous pouvez utiliser sans regrets des "tubes" d'encornets congelés pourvu que bien rincés ils "dégorgent" dans du lait .

(note 2) les fenouils . Là aussi faites avec les moyens de votre marché . Si vous avez des fenouils sauvages au jardin les pousses seules vont embaumer vos ventres de calamars . A défaut des bulbes des fenouils classiques émincés ( avec leur "plumet") feront l'affaire : même s'ils sont moins parfumés ils accompagneront parfaitement vos mollusques en tant que légumes .

(note 3) Choisissez des petits légumes frais qui cuiront rien que de sentir la vapeur ( donc rajoutez-les plus tard) afin qu'ils restent légèrement croquants et fassent donc un beau contraste avec le fondant des calamars bien cuits .



## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des épices maison

Pour les "sans gras" ça marche aussi parfaitement

Pour les "sans sucre" vous avez là une recette quasi régime car il vous suffit de choisir des légumes d'accompagnement "régime" et c'est "toubon"

D'accord ce ne sera pas tout à fait aussi varié, ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**