

# Calamars farcis à la viande et sauce tomate

## Plat chaud



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson/repos : 60 min

Calories par portion : 552.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.675

## Les ingrédients

- 1.0 kg Calamar
- 300.0 gr Boeuf haché
- 300.0 gr Chair à saucisse
- 2.0 u gousse ail
- 5.0 u Echalote
- 100.0 gr Persil
- 2.0 u Oeuf
- 1.0 u Oignon
- 1.0 cs Cognac
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 kg Coulis de tomate

Afin de faciliter la recette, achetez des calamars prêts à être farcis.

Préparation de la farce:

Préparer la farce en mélangeant la viande hachée de boeuf et de porc mixée avec ail, l'oignon, l'échalote, le persil et les oeufs.

Farcissez-en les calamars et fermer les avec des cure dents afin que la farce ne sorte pas pendant la cuisson.

Cuisson:

Faire revenir les calamars farcis dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive, tournez-les pour qu'ils dorent facilement, incorporez un peu de cognac et flambez hors du feu. Puis verser le coulis de tomates, baissez le

feu et laissez mijoter pendant au moins une heure.

Servir avec du riz blanc.