

- CALAMARS FRITS GRAINES DE PAVOT SAUCE ACIDULEE



Calamars frits sauce acidulée

Ingrédients :

500 gr de calamars

100 gr de farine

2 œufs

1 cuill. à c de graines de pavot

100 gr de fromage blanc

1 citron jaune

½ botte de persil

Sel et poivre

Huile d'olive

Déroulé recette

- Couper les calamars en lamelles.
- Casser un blanc d'œuf dans un saladier, saler, poivrer puis plonger les calamars dedans.
- Verser la farine dans une assiette, mélanger avec les graines de pavot. Tremper les calamars dedans pour bien les paner.
- Dans un saladier, mélanger le fromage blanc avec le jus de citron et saler et poivrer.
- Faire frire les calamars à l'huile à 180°C jusqu'à coloration.
- Emincer finement le persil et l'ajouter au fromage blanc.
- Servir la sauce avec les calamars frits.