



Ingrédients pour 2 personnes :

- ▶ 300 g de calamars
- ▶ 1 poivron rouge
- ▶ 2 artichauts violets 1) Préchauffer le four en position gril.

Disposer 1 poivron rouge sur une plaque de cuisson, le saler et le poivrer sur toutes les faces, puis le badigeonner d'1 filet d'huile d'olive. Glisser la plaque dans le four près du gril et cuire le poivron 10 minutes en le retournant régulièrement toutes les 2 min. Le placer ensuite dans un saladier, le recouvrir d'un film alimentaire et le laisser tiédir, puis le peler, le fendre en 4 dans la longueur, l'épépiner et le tailler en lanières de 5 cm de long et 1 cm de large environ.

2) Tourner 2 artichauts violets : Commencer par dégarnir les premières feuilles d'1 artichaut. Raccourcir la queue en biseau (en conserver 2 à 3 cm) et la peler pour ôter la partie filandreuse. Puis tourner le fond (le dégager) en pelant soigneusement les feuilles tout autour, couper ensuite les feuilles restantes à mi-hauteur afin de ne garder que la partie tendre. Eliminer le foin éventuel à l'aide d'une petite cuillère. Tourner ensuite 1 deuxième artichaut de la même façon.

Réserver les artichauts dans un récipient d'eau fraîche additionnée de jus de citron afin d'éviter qu'ils noircissent.

Fendre ensuite les artichauts en 2, puis émincer chaque moitié dans la longueur.

3) Tailler 300 g de calamars en gros bâtonnets. Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un large poêlon, ajouter et saisir rapidement (pré cuisson) les bâtonnets de calamars, les égoutter.

4) Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans le poêlon qui a servi à cuire les calamars. Commencer par faire sauter les artichauts émincés avec les bâtonnets de poivrons en les enrobant bien de matière grasse, saler, et poivrer. Ajouter ensuite les bâtonnets de calamars, bien les mélanger, 1 gousse d'ail pelée, dégermée et hachée et 24 olives niçoises dénoyautées en saumure, chauffer rapidement en remuant bien.

Parsemer juste avant de servir 1 quinzaine de petites feuilles de basilic, quelques grains de fleur de sel et arroser le tout d'1 petit filet d'huile d'olive.

Servir et déguster sans attendre ces calamars sautés aux artichauts violets, poivrons et olives avec un vin blanc des côtes de Provence, de Villars sur Var par exemple.

- ▶ 24 olives niçoises dénoyautées en saumure
- ▶ 1 gousse d'ail pelée, dégermée et hachée
- ▶ 1 quinzaine de petites feuilles de basilic
- ▶ 1 citron jaune
- ▶ 6, 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ▶ Sel fin, fleur de sel et poivre du moulin