

Petites seiches surgelées avec tomates cerises

- 500 g de petites seiches décongelées
- Une poignée de tomates cerises
- Une douzaine d'olives noires dénoyautées (non salées)
- Une douzaine de câpres*
- 50 ml de vin blanc**

Commencez par cuire les tomates cerises coupées en deux, avec les olives, les câpres et le vin blanc.

Faites cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les tomates s'assouplissent et libèrent leur jus.

À ce stade, ajoutez les petites seiches et poursuivez la cuisson pendant encore 15 minutes, en maintenant la température de la poêle autour de 50°C.

Il est important de ne pas dépasser 60°C, afin d'éviter que les petites seiches ne deviennent caoutchouteuses.

Une fois prêtes, servez immédiatement le plat, accompagné de riz blanc, de purée ou de l'accompagnement de votre choix.

*Avant de les utiliser, rincez-les bien pour éliminer l'excès de sel.

**Utilisez seulement une petite quantité, car les petites seiches ont tendance à libérer de l'eau pendant la cuisson. Cela évite d'obtenir un plat trop aqueux.

Un plat savoureux, léger et prêt à être dégusté!



Qu'est-ce qu'une seiche?

La seiche est un animal marin appartenant au groupe des Mollusques, comme les palourdes, mais elle se distingue par son appartenance à la classe des Céphalopodes. Ces mollusques, considérés comme parmi les plus évolués, possèdent une coquille interne réduite, qui diffère de la coquille externe des autres mollusques.

Les petites seiches sont une version plus petite des seiches. Bien qu'elles appartiennent à la même famille, les Sepiidae, les petites seiches se distinguent par leur petite taille : elles ne dépassent généralement pas 10 cm de longueur mais partagent de nombreuses caractéristiques avec les seiches adultes.

