

# POÊLÉE DE SEICHES EN PERSILLADE PEPERONATA AU BASILIC

*Par le chef Giuseppe ALTILIO*  
du restaurant CAFE LA JATTE  
92200 Neuilly sur Seine

## SYNTHÈSE

Type : Plat  
Difficulté : Facile  
Prix : €€

## TEMPS

Préparation : 30 minutes  
Cuisson : 20 minutes

## INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes)

1 oignon rouge  
1 poivron vert  
1 poivron rouge  
1 poivron jaune  
1 boîte de sauce tomate de qualité (150/200g)  
1 gousse d'ail  
1 botte de basilic  
2 blancs de seiche (nettoyé par votre poissonnier)  
1/2 botte de persil  
10 cl huile olive



## PRÉPARATION

Laver les légumes et les herbes.  
Eplucher l'oignon rouge et l'émincer.  
Eplucher la gousse d'ail.  
Couper en petits cubes tous les poivrons.

Dans une casserole, faire rissoler l'oignon rouge avec la gousse d'ail coupée en deux et dégermée puis rajouter les poivrons et faire cuire 3 minutes à feu vif.  
Verser la sauce tomate et baisser le feu pour laisser mijoter tranquillement 20 minutes.

Effeuille le basilic en gardant quelques petites feuilles pour la décoration finale.

Ouvrir les corps des seiches afin de les avoir à plat sur une planche, inciser légèrement au couteau pour obtenir un quadrillage de surface, puis découper de petits morceaux.  
Hacher le persil et le mélanger avec la moitié de l'huile puis faire mariner les seiches dans ce mélange après avoir salé et poivré.  
Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile et poêler vos morceaux de seiche 1 minute sur chaque face puis les retirer du feu.

## DRESSAGE

Dans une assiette creuse, disposer votre peperonata de poivrons et par-dessus les morceaux de seiches.  
Rajouter quelques feuilles de basilic pour décorer.

## ACCORD MET / VIN

Maremma Toscana DOC Calasole Vermentino 2015

RESTAURANT CAFE LA JATTE  
Ile de la Jatte – 60 bd Vital Bouhot - 92200 NEUILLY-SUR-SEINE  
T. 01 47 45 04 20- E-Mail : [reservations@cafejatte.com](mailto:reservations@cafejatte.com)  
Site internet : [www.cafejatte.com](http://www.cafejatte.com)

RESTO  
PARTNER  
L'art de l'accord de mets