



Encornets à l'encre de seiche et riz à l'espagnol

👥 2 PERSONNES

👩‍🍳 PRÉPARATION : 20 MIN

🕒 CUISSON: 40 MIN

Ingredients

● Fournis dans la Luxibox

● A avoir chez vous

- 300 g de blancs d'encornets
- 2 oignons, finement hachés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 tomates, pelées et coupées en dés
- 1 tasse de riz
- 1 sachet d'encre de seiche
- 1/2 tasse de vin blanc sec
- 1 poivron rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Persil frais haché pour la garniture
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de paprika

Préparation

1. Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez un oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoutez l'ail émincé et les encornets coupés en anneaux. Faites cuire pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que les encornets soient légèrement dorés.
3. Versez le vin blanc dans la poêle et laissez-le mijoter pendant quelques minutes pour réduire.
4. Ajoutez les tomates coupées en dés et l'encre de seiche. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Laissez mijoter à feu doux pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
5. Saupoudrez de persil frais haché avant de servir.
6. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et le poivron rouge, faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
7. Ajoutez le riz et mélangez bien pour le nacrer légèrement.
8. Incorporer le paprika et le bouillon de poisson ou de légumes. Portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que le riz soit cuit et le liquide absorbé.
9. Une fois le riz cuit, retirez la casserole du feu et laissez reposer pendant quelques minutes à couvert.
10. Servez le riz chaud accompagné des encornets à l'encre de seiche.
11. C'est prêt ! Vous pouvez également ajouter des quartiers de citron pour un peu de fraîcheur. Bon appétit !



Bar à la vanille et crème de potimaron

👥 2 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION : 20 MIN

🕒 CUISSON: 40 MIN

Ingredients



Fournis dans la Luxibox



A avoir chez vous

- 400g de filets de bar
- 1 citron
- 1 potimaron
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 pomme de terre
- 1 gousse de vanille (fendue et les graines grattées)
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1/2 tasse de crème fraîche
- Noix de muscade (facultatif)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Ajoutez l'ail émincé et faites revenir pendant une minute jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.
4. Ajoutez le potimaron et la pomme de terre coupés en dés. Faites-les sauter pendant quelques minutes pour les enrober d'huile et intensifier les saveurs.
5. Versez le bouillon de légumes dans la casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Utilisez un mixeur plongeant pour réduire la soupe en une purée lisse.
7. Ajoutez la crème fraîche et mélangez bien. Assaisonnez avec du sel, du poivre et éventuellement de la noix de muscade selon votre goût.
8. Assaisonnez les filets de bar avec du sel, du poivre, le jus de citron et les graines de vanille. Laissez mariner pendant environ 15 minutes.
9. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
10. Faites cuire les filets de bar côté peau pendant environ 3-4 minutes, puis retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 2-3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à cœur.
11. Servez les filets de bar sur un lit de crème de potiron. Vous pouvez décorer avec des herbes fraîches, comme de la ciboulette ou du persil. Accompagnez ce plat d'un vin blanc sec pour une expérience gastronomique complète. Bon appétit !