

Anneaux de calamars aux haricots rouges

Pour 4 personnes : 400g de haricots rouges cuits égouttés

300 à 400g d'anneaux de calamar

1 ou 2 oignons rouges émincés

1 verre de vin blanc

1càs de tamari

1càs rase de fécule de maïs

2 càs d'huile d'olive

1càc d'épices à barbecue

sel, poivre

2 ou 3 kiwis (un peu avancés) en rondelles



- 1) Mettre les anneaux de calamar à mariner avec les rondelles de kiwis pendant 3 heures minimum. Cela va les attendrir. Il faut jeter les kiwis après
- 2) Dans un grand bol, mélanger le tamari avec la fécule de maïs et les épices. Puis y mettre les anneaux de calamaret bien les enrober.
- 3) Dans une cocotte, faire chauffer l'huile puis faire revenir l'oignon. Ajouter les anneaux et le vin blanc. Laisser mijoter 30 minutes, à couvert.
- 4) Ajouter les haricots rouges et poursuivre 5-10 minutes la cuisson.
- 5) Servir bien chaud tel quel ou accompagné de semoule ou de riz ou d'une salade.

Source : www.kilometre-0.fr