

# Rondelles de calmar sautées à l'huile d'olive, tomates rôties au miel, yaourt Grec, feuilles de roquette |

Recette pour 12 tapas

## Description

Un plat tout en fraîcheur qui saura vous surprendre par sa simplicité!

## L'astuce du chef

Il est très important de ne pas surcuire le calmar, il deviendrait trop ferme sous la dent.

## Ingrédients

### Calmars

- 900 Gr Calmars
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### Salade

- 12 Unité(s) Tomates séchées
- 2 Unité(s) Échalote française
- 30 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 3 Poignée(s) Feuille(s) de roquette
- 2 Tranche(s) Pain de campagne
- 12 Cuil. à soupe Yogourt grec
  
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### Tomates rôties

- 400 Gr Tomates cerises
- 1 Cuil. à thé Origan séché
- 1 Cuil. à soupe Miel
  
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **425 F°**

### Mise en place

Nettoyez les calmars et épongez-les avec du papier absorbant. Taillez en rondelles l'échalote et les tomates séchées. Taillez le pain de campagne en cubes et faites le dorer à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Taillez en 2 les tomates cerises.

### Calmars

Faites chauffer une plancha ou une grande poêle. Une fois la poêle fumante, ajoutez un filet d'huile

et faites saisir les rondelles de calmars durant 1 minute.

### Salade

Dans un bol, mélangez les rondelles de calmars, le vinaigre, l'échalote, la tomate séchée et un généreux filet d'huile d'olive. Laissez mariner 5 minutes et vérifiez l'assaisonnement avant de servir.

### Tomates rôties

Mélangez les tomates cerises, le miel, l'origan séché, un filet d'huile d'olive, sel et poivre.

Disposez le tout sur une tôle à pâtisserie et passez au four une dizaine de minutes.

Laissez refroidir un peu avant de servir.

### Montage

Répartissez le yogourt au fond de vos assiettes, puis couvrez avec la salade de calmars. Déposez quelques feuilles de roquettes, les tomates rôties et des croûtons en guise de garniture.

**Bon appétit!**