



## POÊLÉE D'UN ÉMINCÉ DE SEICHE À LA CAGNOISE

Version Bistrot de la Marine à Cagnes sur Mer (2012)

POISSON / ENTREE ou PLAT PRINCIPAL

### INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

0,400 kg de blancs de seiche fraîche,  
émincés très fins en lanières  
0,100 kg de macaronis cuits "al dente"  
0,200 kg de courgette  
0,100 kg de girolles justes saisies (et non-égouttées)  
2 échalotes ciselées  
2 gousses d'ail en chemise  
2 artichauts violets  
0,100 kg cèpes cuits "al dente" à la vapeur + huile d'olive  
(et non-égouttés)  
1 tomate Coeur de Boeuf ou 2 tomates Roma  
15 feuilles de basilic (environ)  
8 copeaux de parmesan  
0,20 L d'huile d'olive  
Sel, poivre, piment de cayenne doux, poivre du moulin

### L'ASTUCE DU CHEF

Ajouter dans l'ordre les ingrédients dans la poêle.  
➤ Pour la cuisson et la saveur de chacun.

### LES PIÈGES À ÉVITER

Les blancs de seiche taillés trop épais.  
Les artichauts émincés à l'avance. (en effet ils doivent être émincés au moment où ils vont être jetés dans la poêle)

### UNE BOISSON POUR ACCOMPAGNER

Un coteaux Varois rosé, Château Miraval 2011.

### POUR LA PETITE HISTOIRE

" L'émincé de Seiche " faisait partie des classiques du restaurant Jacques Maximin à Vence.  
En 2012, au Cros de Cagnes,  
il est revisité à la sauce bistrot "marin-malin"  
comme dit le Chef !

### PRÉPARATION

- 1 - faire chauffer une poêle sans matière grasse, assaisonner dans un saladier ou une assiette creuse la seiche + huile d'olive + sel, poivre, piment de cayenne doux, et une fois la poêle fumante saisir la seiche.
- 2 - ajouter dans la poêle, dans l'ordre,  
Avec, après chaque ingrédient, quelques « aller-retour » avec la poêle pour faire sauter l'ensemble :  
Les macaronis cuits,  
Puis les courgettes taillées en petits dés,  
Puis les girolles (bien égouttées),  
Puis les échalotes ciselées finement + ail en chemise écrasé à la main,  
Puis les artichauts épluchés, vidés et émincés dans le sens de la hauteur,  
Puis les cèpes (bien égouttés), attendre une légère coloration blonde avant d'ajouter l'ingrédient suivant,  
Puis les tomates mondées et taillées en petits dés  
Ajouter enfin le jus des girolles et des cèpes.  
Rectifier l'assaisonnement et terminer par un tour de moulin à poivre.
- 3 - ajouter le basilic émincé et égoutter l'ensemble.
- 4- dresser en assiette creuse, poser quelques feuilles de basilic, deux copeaux de parmesan par assiette et servir.

# POÊLÉE D'UN ÉMINCÉ DE SEICHE À LA CAGNOISE

Version Bistrot de la Marine à Cagnes sur Mer (2012)

POISSON / ENTREE ou PLAT PRINCIPAL

