



## Calamars à la Catalane

### Ingrédients (4 personnes)

1 kg d'encornets coupés en morceaux  
500 g de tomates  
1 petite boîte de concentré de tomates  
1/2 verre d'huile d'olive  
1 verre de vin blanc  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
Thym, laurier, girofle  
Sel, poivre  
Une noix de beurre  
Persil

### Préparation :

Dans une cocotte, faites revenir à l'huile d'olive, l'oignon et l'ail préalablement hachés.

Ajoutez les tomates épépinées et coupées en morceaux, le concentré de tomates.

Assaisonnez avec les herbes, sel et poivre.

Mouillez à mi-hauteur avec le vin blanc.

Portez à ébullition et ajoutez les morceaux de calamar.

Couvrez et laissez cuire à feu doux environ 30 min.

Au moment de servir, rajoutez le beurre et parsemez de persil haché.



# BALADE EN PAYS CATALAN

[HTTPS://BALADEENPAYSCATALAN.FR/](https://BALADEENPAYSCATALAN.FR/)

