



**LA CRUSTACERIE.FR**  
Poissons - Coquillages - Crustacés livrés

# *Seiches sautées en persillade*

Pour 4 personnes | Préparation : 10 min | Cuisson : 5 min



## INGRÉDIENTS

- 500g de blanc de Seiche
- 4 gousses d'ail
- 1 botte de persil plat
- 1 noisette de beurre
- 5cl d'huile d'olive
- 8cl de vin blanc
- 1 filet de jus de citron
- Sel & poivre
- 1 pincée de piment d'espelette

## PRÉPARATION

Hachez finement l'ail et le persil. Mélangez l'ail, le persil avec l'huile d'olive.

Coupez les blancs de seiche en lanières, épongez-les bien et saisissez-les 1 min sur une plancha ou une poêle bien chaude avec noisette de beurre. Salez et pimentez si vous le souhaitez.

Faites-les revenir avec l'ail persil et l'huile d'olive. Déglacez le tout avec un peu de vin blanc.

Dressez le tout dans un plat de service, arrosez-les de jus de citron avant de servir et dégustez aussitôt.

**Bonne dégustation !**