

RAGOUT DE SEICHES à la VALRASSIENNE

Pour 6 personnes

- 1,5 kg de seiches fraîches (grosses)
- 2 kg de pommes de terres rustiques (à peau épaisse)
- 400 grammes d'olives noires à la Grecque (avec noyaux)
 - 4 échalotes
 - 1 tête d'ail
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
 - 1 bouquet garni
 - Huile d'olive
 - Safran
- 1 morceau de piment d'Espelette – Sel - Poivre
 - foies des seiches



(..... **Préparation 1 heure 30**)

.....

- Nettoyer les seiches et conserver les foies.
- Eplucher les pommes de terre, les couper en gros cubes, les mettre à tremper. (élimination de l'amidon).
- Emincer grossièrement l'ail et l'échalote.
- Découper les blancs et seiches en morceaux, en conservant les pattes.
- Dans une cocotte faire revenir la seiche avec de l'huile d'olive. Vider l'eau rejetée par les seiches pour favoriser la cuisson. Ajouter la moitié de l'ail et de l'échalote. Saler et poivrer. Lorsque les morceaux ont une apparence légèrement dorée les réserver.
- Faire revenir les pommes de terre dans de l'huile d'olive. Ajouter l'autre moitié de l'ail et de l'échalote puis le concentré de tomate. Lorsque les pommes de terre sont revenues, ajouter les seiches. Bien mélanger puis recouvrir d'eau quelques centimètres au-dessus du contenu. Compléter avec le bouquet garni, les olives noires et un morceau de piment d'Espelette. Amener à ébullition puis réduire à feu doux. Ajouter les foies et le safran. Rectifier l'assaisonnement. Laisser cuire 30 minutes à feu doux. Piquer les pommes de terre et la seiche afin d'en vérifier la cuisson. Servir chaud.
- Vous pouvez accompagner ce plat avec des croûtons aillés et de la rouille mais cela n'est pas une obligation.
- **Important** : Il est vivement recommandé de préparer ce ragoût la veille. Il ne sera que meilleur une fois réchauffé.

Vin conseillé : Rosé du Pays d'Hérault.

Bon appétit à vous.