

**SEICHE****Pour 2 personnes :**

- 3 blancs de seiche, ne pas choisir les gros, plus longs à cuire
  - 2 oignons
  - 3 tomates
  - 2 carottes
  - 1 petit piment
  - 1 petit verre de pineau
- Essayer de peler la seiche (enlever le film transparent le plus possible).
- Couper en morceaux et fariner (farine, sel, poivre et thym).

Faire revenir dans l'huile d'olive, puis ajouter le pineau.

Pendant ce temps, faire revenir oignons, tomates pelées, petits dés de carottes et petits piments genre Espelette « ceux qui sont accrochés aux balcons et qu'on voit en passant à vélo » pour ces derniers y aller doucement.

Mélanger le tout et cuire doucement jusqu'à ce que la seiche soit tendre.

Au moment de servir, on peut ajouter un peu de crème fraîche liquide. Se mange bien avec du riz.

Recette proposée par Marie-Claude.

Mots-clés :