



## La poêlée d'encornets et pommes de terre

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)
- 

Ce céphalopode est simple à cuisiner mais demande un peu de travail dans sa préparation. Mais votre poissonnier est là pour résoudre vos problématiques des tâches ingrates.

### Ingrédients :

- 600 gr de pommes de terre
- 500 gr d'encornets entiers ou en lamelles
- 1 poivron jaune
- 100 gr de brocoli
- 4 gousses d'ail
- Ciboulette
- Huile d'olive
- sel fin et poivre du moulin



## Pour 4 personnes



### Réalisation de la recette :

Défaire le brocoli en **sommités gros** comme une noix. Le laver sous une eau claire. Le faire cuire dans une **eau bouillante et salée**. Votre **brocoli** doit rester croquant. Une fois avoir obtenu la cuisson désirée, les égoutter et les rafraîchir dans une **eau glacée**. Éplucher et couper en petits cubes vos pommes de terre. Les laver dans une eau claire et les égoutter. Éplucher et **émincer finement les gousses d'ail**. Pour le **poivron**, si vous le souhaitez, vous pouvez l'éplucher avant de l'utiliser. Plus digeste sans la peau. Couper le poivron jaune en **lanière fines**. Couper en cubes l'encornet et le cuire dans une eau bouillante. Il faut environ 20 minutes de cuisson suivant la grosseur de vos cubes. Pour savoir si votre **encornet est cuit**, la seule et la meilleure solution est de goûter. Égoutter votre encornet après cuisson. Dans une poêle **anti-adhésive**, mettre de l'huile d'olive. Ajouter les pommes de terre et les cuire pendant 10 minutes sur un feu vif. Après avoir obtenu une coloration de vos pommes de terre, assaisonner et mettre sur feu moyen. **Continuer à les faire sauter**. Débarrasser après cuisson. Remettre votre poêle sur le feu avec un filet d'huile d'olive. Verser dans votre poêle les poivrons jaunes et les cuire sur un feu



Recette de [www.vision-plaisir.fr](http://www.vision-plaisir.fr)

moyen. **Attention**, le poivron est long à cuire, je vous conseille de le cuire à couvert. Mélanger de temps en temps pour éviter qu'ils accrochent. Assaisonner de sel fin et poivre du moulin en **cours de cuisson**. En fin de cuisson des poivrons jaunes, ajouter les pommes de terre cuites. **Faire sauter le tout et ensuite**, mettre les encornets. Continuer à faire sauter le tout pendant 3 minutes. Ajouter les **brocolis et la ciboulette ciselée**. Sauter encore quelques minutes avant de servir.

