

# Seiche au citron

## Ingredients

- 1 kg de seiche
- 1 citron
- 20 ml de vin blanc
- 40 ml d'huile d'olive extra vierge
- Persil à volonté
- Sel fin
- Poivre noir

## Je passe en cuisine

1. Nettoyez les seiches : séparez manteau et tentacules, videz, retirez l'os, la peau, le bec et les yeux. Rincez et séchez.
2. Grillez les seiches à feu vif 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la chair soit opaque et bien dorée.
3. Mélangez zeste et jus de citron, huile d'olive, vin blanc, persil, sel et poivre. Nappez les seiches de cette vinaigrette et servez aussitôt.

Astuce : ne cuisez surtout pas les seiches trop longtemps, 5 minutes suffisent. Au-delà, elles deviennent caoutchouteuses. La clé d'une seiche réussie, c'est une grillade rapide à feu très vif !



**DIFFICULTÉ**

FACILE



**PRÉPARATION**

20 MIN



**CUISSON**

5 MIN



**NB DE PERS.**

4