



## Salade de pâtes aux calamars

### Ingrédients pour 8 personnes :

- 500 g de 1.5 kg. calamars
- 3 petites courgettes
- de persil plat
- de basilic
- d'estragon
- de coriandre
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive vierge extra
- sel et poivre du moulin

### Temps de préparation :

30 mn

### Temps de cuisson :

### Température de cuisson :

### Commentaires :

### Recette :

1. Nettoyez les herbes et mixez-les avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre.  
Nettoyez les calamars .Coupez les calamars en rondelles de 1 cm d'épaisseur et faites-les cuire avec les tentacules à la poêle (en deux fois) avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et la gousse d'ail, pendant 1 à 2 minutes, à feu vif. Salez, retirez l'ail et laissez refroidir. Coupez les courgettes en rondelles très fines.
2. Mettez dans un saladier les calamars, les courgettes et l'huile aux herbes ; mélangez bien.  
Faites cuire les pâtes al dente, dans une grande quantité d'eau bouillante salée Quand elles sont cuites, égouttez-les.  
Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive et laissez-les refroidir sur un grand plat.  
Versez les pâtes dans le saladier contenant les calamars et mélangez bien. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement.