Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Encornets farcis au boulgour, tomates confites et Sel bleu de Perse

Encornets farcis au boulgour évoque un repas convivial, riche en textures et en parfums. La farce, moelleuse et herbacée, joue sur le contraste entre le boulgour tendre, les tomates confites légèrement sucrées et les pignons toastés. Les encornets, juste saisis puis rôtis au four, restent souples et juteux. Au moment de servir, quelques cristaux de Sel bleu de Perse déposés sur les tranches apportent une note minérale et un croquant salin surprenant qui illumine l'assiette. C'est un plat parfait pour un dîner en famille ou entre amis, facile à préparer à l'avance et réchauffable doucement sans perdre sa générosité. Tu vas aimer l'équilibre entre douceur, acidité et la finale saline piquante.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**35 min**	**35 min**	**Moyen**

Ingrédients

- 4 encornets entiers (calmars) nettoyés, têtes et tubes (≈120–150 g chacun)
- 180 g de boulgour moyen
- 150 g de tomates confites (à l'huile), égouttées et hachées
- 1 petit oignon jaune, finement haché
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 30 g de pignons de pin, toastés
- 1 petit bouquet de persil plat, ciselé
- Quelques feuilles de menthe fraîche, ciselées
- Zeste et jus d'1 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de sel fin pour la cuisson
- Poivre noir du moulin
- Environ 250 ml d'eau chaude pour cuire le boulgour
- 20 g de beurre (optionnel, pour la farce ou la poêle)
- Sel bleu de Perse pour finition (voir dosage)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sel bleu de Perse

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Rince le boulgour puis verse-le dans un bol résistant à la chaleur. Couvre d'environ 250 ml d'eau bouillante, couvre et laisse gonfler 10–12 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore légèrement ferme. Égoutte l'excédent si besoin.

Pendant que le boulgour repose, fais chauffer 2 cuillères d'huile d'olive dans une poêle. Fais revenir l'oignon 4–5 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide, ajoute l'ail une minute puis hors du feu incorpore les tomates confites hachées.

Ajoute les pignons toastés, le persil, la menthe, le zeste et le jus de citron, le beurre si tu l'utilises, puis mélange au boulgour. Assaisonne modérément avec 1/2 cuillère à café de sel fin et du poivre. Goûte et rectifie légèrement l'acidité ou l'huile selon ton goût.

Remplis les tubes d'encornet avec la farce en laissant un centimètre en haut pour fermer. Ne tasse pas trop. Ferme l'ouverture avec un cure-dent ou replie légèrement la chair. Si tu préfères, réserve quelques cuillerées de farce pour servir à côté.

Dans une poêle large, chauffe 1 cuillère d'huile d'olive. Saisis rapidement les encornets 1–2 minutes de chaque côté pour leur donner une belle coloration (ils cuiront ensuite au four).

Transfère les encornets dans un plat allant au four, arrose d'un filet d'huile d'olive et enfourne 10–12 minutes: le temps dépend de la taille, l'objectif est une chair tendre et non caoutchouteuse.

Laisse reposer 5 minutes hors du four, enlève les cure-dents si présents, coupe en tronçons épais. Au moment du service, saupoudre légèrement chaque assiette de Sel bleu de Perse: quelques cristaux suffisent pour la texture et la couleur.

Accompagne d'un quartier de citron et d'une salade verte légèrement vinaigrée ou de légumes rôtis. Si tu as réservé de la farce, propose-la en accompagnement.

Le conseil des Épices Curieuses

Sèche bien les encornets avant de les saisir pour éviter l'humidité; évite la cuisson prolongée pour préserver la tendreté.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit