

recette écomiam

# CALAMARS FRITS



4 pers.



20 min  
(+30min)



10 min

## Ingrédients

### Surgelés écomiam

- 600 g d'encornets surgelés écomiam

### Épicerie / Marché

- 50 g de farine
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 œufs
- 20 cl d'huile pour friture
- 1 citron

## Préparation

- Coupez les encornets en anneaux.
- Coupez le citron en deux.
- Mettez les encornets dans un plat.
- Pressez le jus de citron dessus, ajoutez l'huile d'olive, salez & poivrez.
- Réservez au réfrigérateur pendant 30 min.
- Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette.
- Séchez les encornets sur du papier absorbant.
- Préparez une assiette avec la farine.
- Trempez les anneaux dans la farine puis dans l'œuf battu et à nouveau dans la farine.
- Versez l'huile dans une sauteuse.
- Plongez les encornets dans l'huile bien chaude, retournez-les à mi-cuisson.
- La cuisson est finie quand ils sont dorés.
- Servez bien chaud saupoudrés de sel.

Bon appétit !