

# MINISTRONE GLACÉ DE CALAMAR AU CIDRE

Par le chef Guillaume Iskandar

---

1.  
Faites réduire d'un tiers le cidre. Ajoutez le jus de carotte et le gingembre et réservez au frais. Rajoutez 4 cuillères à soupe de cidre

2.  
Dans une poêle à feu doux faites cuire le calamar en le gardant bien blanc et surtout pas trop cuit. Taillez de belles lanières et réservez au frais.

Faites cuire les carottes ou autres racines en robe des champs et blanchir les autres légumes à l'anglaise. Glacez-les immédiatement. Taillez les légumes dans la forme qui vous convient.

3.  
Dans un saladier, réunissez les calamars et les légumes et assaisonnez de fleur de sel, d'huile d'olive, de jus de citron et un peu de gingembre râpé avec un peu de menthe ciselée.

Dressez harmonieusement et dans des assiettes creuses :  
versez le bouillon glacé sur le minestrone.  
Ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive et parsemez de quelques fleurs et herbes de saison.

POUR 4 PERSONNES

---

2 jolis calamars de 200 gr  
ou 8 belles gambas

POUR LA GARNITURE  
(elle peut changer selon la saison les envies et l'humeur...!)

2 poignées de haricots verts  
extra fins

2 poignées de petits pois

4 jolies carottes fanes

2 poignées de haricots

mange-tout

Quelques feuilles de menthe

Quelques fleurs

et herbes de saison

POUR LE BOUILLON

400 g de cidre réduit à moitié

200 g jus de carotte

2 cuillères à soupe

de gingembre râpé