**Seiche aux épinards**



Temps de préparation : **00:20**

Temps de cuisson : **00:40**

Sert : **4-6 Personnes**

***Ingrédients***

* une seiche de 500g coupée en lanières
* 100 ml d’huile d’olive extra vierge
* 600g d’épinards coupés grossièrement
* 3-4 oignons nouveaux émincés
* 10 brins de fenouil haché
* 10 brins d’aneth haché
* 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
* 1 verre de vin blanc

***Préparation***

1. Rincez la seiche, séparez les tentacules du corps principal, enlevez la poche d’encre, coupez en lanières et rincez soigneusement. Laissez la seiche s’égoutter et essuyez-la avec du papier de cuisine.
2. Dans un récipient profond, faites chauffer la moitié de l’huile et mettez à grésiller la seiche pendant deux minutes. Ajoutez les oignons émincés et laissez grésiller encore pendant 5’. Ensuite, ajoutez le concentré de tomate et faites cuire quelques minutes.
3. Déglacez avec du vin.
4. Ajoutez le reste de l’huile d’olive ainsi que les épinards coupés, le fenouil et l’aneth et laissez les épinards se flétrir.
5. Ajoutez du sel et du poivre et continuez à mélanger pendant quelques minutes jusqu’à ce que la majeure partie du jus se soit évaporé.
6. Une fois que tout est bien amalgamé, couvrez avec un couvercle et laissez cuire pendant une trentaine de minutes à feu moyen-doux.