

ROUILLE DE SEICHE à la Sétoise

Voici la ROUILLE de seiche telle qu'on la fait à Sète :

La majorité des gens connaissent la rouille et à l'instar des restaurant la servent avec du riz en accompagnement.....or la rouille des famille de la pointe était comme le disait ma grand mère "un fricot".....et un fricot, ça doit tenir au corps.....à l'époque ou à la pointe courte tout le monde était pêcheur et ou tout le monde était parent, il suffisait d'aller "derrière" (comprendre "côté étang") à l'arrivée des pêcheurs qui rentraient à la rame pour prendre quelques seiches.....
à l'époque on partageait tout !

Découpez vos seiches, (1,5 kg de seiche entière pour 4 pers ou 1 kg nettoyée)
Faites les suer dans une casserole avec de l'huile. Lorsqu'elles ont jeté leur eau, faites un peu réduire

Pendant ce temps, émincez 2 petits oignons et faites les revenir à la poêle à coté, au bout d'un moment ajoutez l'ail haché, (2 gousses), ajoutez le tout à la seiche et vous pouvez flamber avec un peu de cognac

Ajouter deux cuillères de concentré de tomate et faites revenir un bon tour.....

Ajoutez un demi-verre de vin blanc, (le Noilly Prat est nettement conseillé)

Donner un bon tour avec la cuillère en bois et recouvrez la seiche d'eau.

Ajoutez la peau d'orange et laisser cuire jusqu'à cuisson de la seiche, elle doit être très tendre...sel et poivre...

Surveillez la réduction du liquide ajoutez de l'eau au besoin

Quand vous jugez que la seiche est moitié cuite, vous ajoutez les pommes de terre.

Vous cuisez l'ensembleet quand les patates sont cuites, c'est fait.....surveillez bien la réduction de la sauce, ajoutez de l'eau si besoin, mais peu, il faut qu'à la fin la sauce soit assez épaisse.....

Cette phase est assez délicate.....si vous avez peur de cette cuisson coordonnée, cuisez la pomme de terre à part et mélangez les deux à la fin.

à la fin de la cuisson, vous réservez les patates et la seiche et vous liez la sauce avec un bon ailloli.....nappez et comme le disait ma grand mère Élisabeth, le fricot doit être bon !