

# Calamar

## Entier



**Loligo Gahi**  
Pérou

### Valeurs Nutritionnelles pour 100 g

<b>KJ</b>	
<b>Kcal</b>	<b>57.4</b>
<b>Protéines</b>	<b>11.9 g</b>
<b>Glucides</b>	<b>0.425 g</b>
<b>Lipides</b>	<b>1.105 g</b>
<b>Sodium</b>	<b>165.2 mg</b>

### Présentation :

Block 6.5 kg  
Master carton 26 kg

### Utilisation :

Plats cuisinés de type friture, cuisine à l'espagnol, à la chinoise...

Vente en décongélation.

Classification en taille de tube	Poids Unitaire	Nbre pièces/kg
10 - 15 cm	40 g - 50 g	20 - 25
15 - 20 cm	75 g - 85 g	11 - 13
20 - 25 cm	85 g - 95 g	10 - 11
25 - up cm	95 g - up	1 - 10

### D.L.U.O :



Maintenir à - 18 °C  
(voir date limite de consommation)

### Nature du produit :

Pêche

### Zone de pêche :

Océan Pacifique  
Zone FAO 87

### Agréments sanitaires :

CEE P027-PAI-AMCN  
FDA 14725322172  
ARCOPA (Païta - PEROU)

Païta  
Lima  
Arequipa

### Calamars Farcis

- Nettoyez 8 calamars

- Hachez les tentacules, mélangez-les dans une tasse avec de la mie de pain gonflée dans du vin blanc et pressée, 4 échalotes, 2 gousses d'ail, une tranche de jambon cuit, 2 c à soupe de persil, le tout haché.

- Assaisonnez, remplissez les calamars, et les coudre.

- Faites mijoter 2 h en cocotte, avec un peu d'huile, 3 tomates concassées et 1 dl ½ de vin blanc sec

**Idée recette**