

ZARZUELA AUX FRUITS DE MER

Pour 6 personnes
Préparation : 15 mn
Cuisson : 40 mn

Ingrédients :

- 150 g de calamars coupés en anneaux
- 150 g de petites seiches
- 150 g de noix de saint jacques à peine roulées dans la farine
- 150 g de crevettes moyennes (gambas)
- 6 langoustines
- 18 praires
- 18 moules
- 250 g de cabillaud coupé en cubes
- 450 g de tomates pelées
- 1 oignon haché
- 30 pistils de safran
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 à 2 verres de bouillon de poisson
- 100g d'amandes effilées et grillées
- Huile d'olive, sel et poivre

Préparation de la recette

Astuce:

Maintenez préalablement les praires 2 heures dans une eau vinaigrée pour les débarrasser de leur sable.

Faites chauffer votre poêle à paëlla (ou à défaut une grande poêle profonde) sur un feu moyen.

Faites fondre dans de l'huile d'olive, l'oignon et la tomate.

Laissez frire 3-4 mn.

Ajoutez les calamars, les seiches, le cabillaud et les noix de Saint-Jacques que vous aurez préalablement roulées dans la farine.

Faites revenir quelques minutes à peine le temps que les fruits de mer soient saisis.

Ajoutez le safran écrasé entre les doigts et les crevettes, langoustines, les praires et les moules.

Versez le verre de vin blanc et laissez chauffer 2 mn.

Ajoutez 1 verre de bouillon de poisson puis un second si nécessaire de sorte que tous les ingrédients dans la poêle soient immergés.

Salez et poivrez à votre goût.

Laissez cuire 8 à 10 mn.

Décorez d'amandes effilées.

Servez accompagné tout simplement de riz blanc.