

ZARZUELA

Plat espagnol composé de poissons, de crustacés, de coquillages et de calamars mijotés dans une sauce à base de tomates, assaisonnés d'ail, de safran et persil.

RECETTE POUR 10 PERSONNES

PRODUITS DE LA MER

Palourdes 0,500 Kg
Coques 0,500 Kg
Moules 1 Kg
Amandes 0,500 Kg
Encornets 1 Kg
Lotte 1 Kg
Cabillaud 1 Kg
Langoustines 10 pièces
Crevettes 10 pièces

LEGUMES

Oignons 0,200 Kg
Échalotes 0, 100 Kg
Ail 1 tête
Tomates 1 Kg
Fenouil 0,200 Kg
Céleri branche 0,200 Kg
Persil ¼ Botte
Thym frais, Laurier PM

EPICERIE

Huile d'olive 20 cl
Fumet de poisson ½ Litre
Vin blanc ¼ Litre
Safran PM
Piment d'Espelette PM
Sel PM



PROGRESSION

- 1. Dégorger les coquillages sous l'eau froide.**
- 2. Sauter** dans une poêle avec de l'huile d'olive les coquillages jusqu'à ouverture partielle. Les réserver et récupérer le jus. Réserver.
- 3. Émincer et sauter** à l'huile d'olive les encornets. Réserver.
- 4. Réaliser la sauce avec les sucs des encornets.** Ciseler les oignons, échalotes, fenouil et céleri. Faire suer à l'huile d'olive, assaisonner copieusement. Ajouter le vin blanc, réduire, ajouter les tomates concassées, le persil et l'ail haché. Mouiller avec le jus de cuisson des coquillages et le fumet de poisson. Ajouter le safran, le thym et le laurier. Laisser cuire doucement à couvert durant 20 min.
- 5. Portionner le poisson** en pavés de 100g. Assaisonner de sel et piment d'Espelette, mariner avec un peu d'huile d'olive.
- 6. Finition.** Ajouter les coquillages à la sauce, déposer dessus les pavés de poisson, les langoustines et les crevettes. Cuire l'ensemble doucement à couvert durant 20 minutes.
- 7. Dresser** harmonieusement l'ensemble à l'assiette. Accompagner avec des pommes de terre tournées et cuites à l'anglaise.

Nb : Le poisson peut être préalablement sauté à l'huile d'olive (facultatif).

Suivant la saisonnalité, vous pouvez travailler d'autres poissons et coquillages. Le homard, les gambas, les seiches peuvent aussi intégrer cette recette.