

MOULES AU SAFRAN 255 calories

20 Minutes

4 personnes;

1 kg de moules de bouchots

1 dl de vin blanc sec

1 échalote

2 branches de persil

30 g de beurre

60 g de crème fraîche

6 pistils de safran

1. Nettoyez les moules sous un filet d'eau fraîche (ne pas tremper dans l'eau). Grattez-les, enlevez les barbes. Éliminez les moules dont les coquilles sont entrouvertes.

2. Pelez et émincez l'échalote dans une cocotte, faites fondre 15 g de beurre, ajoutez l'échalote et 1 brin de persil. Laissez étuver 2 minutes. Ajoutez le vin blanc et une pincée de poivre.

Augmentez le feu et ajoutez les moules. Couvrez et faites cuire les moules en secouant la cocotte afin de bien répartir la chaleur. Après 8 à 10 minutes les moules sont cuites(ne pas laisser cuire plus de 10 minutes).

3. Lorsque toutes les moules sont ouvertes, égouttez-les avec une écumoire et réservez-les au chaud dans un plat creux. Filtrez le fond de cuisson et renversez le dans la cocotte, ajoutez le safran, le reste du beurre et la crème. Remuez et réchauffez 2 minutes. Vérifiez l'assaisonnement et versez cette sauce sur les moules. Parsemez de feuilles de persil et

servez aussitôt.

JE VEUX SAVOIR: Les moules sont une source élevée d'acides gras oméga-3, qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires.

MOULES MARINIÈRES

4 personnes :

455 calories

Préparation : 30 mn

Cuisson : 40 mn

4 l de moules

4 échalotes

1 et 1/2 verre de vin blanc sec

1 bouquet garni

Le jus de 1 citron

1 cuillère à soupe de persil haché

poivre du moulin

Préparation :

- Gratter et laver les moules
- Peler et hachez les échalotes
- Mettez les moules dans une casserole couverte à feu vif. Dès qu'elle commence à s'ouvrir retirer le couvercle et

faites-les sauter, puis enlever une des deux coquilles et disposer les moules en rosace sur un plat tenu au chaud. Filtrer l'eau de cuisson.

- Faites fondre les échalotes hachées dans 40 g de beurre sans les laisser prendre couleur . Mouillez avec le vin blanc, ajoutez le bouquet garni, poivrez au moulin et laissez réduire à petit feu 20 minutes.
- Ajouter alors un verre d'eau de cuisson des moules et faites réduire encore 10 minutes. Retirer le bouquet garni.
- Lier la sauce avec le reste de beurre ajoutez le jus de citron. Verser sur les moules et parsemez de persil haché.

Je veux savoir : l'appellation marinière s'applique aux cuisson de poisson ou de coquillage avec du vin blanc.

PAELLA A L'AFRICAIN

Ingrédients :

1kg de riz long

500g de crevettes et gambas

500g de moules

500g de calamar

500g de viande de bœuf

3 cuisses de poulet

100ml d'huile

3 poivrons (rouge, jaune et vert)

2 oignons

3 tomates concassées

1/2 c.c de safran

1 c.s d'épices paella

5 gousses d'ail

1 botte d'oignon vert

1 botte de persil

1/2 piment vert

1 c.c de poivre

1 c.c de sel (rectifier selon vos goûts)

1/2 cube bouillon

1,5L d'eau (réduire à 1L si vous souhaitez un riz sec)

Préparation:

- Verser l'huile dans une marmite large et faites frire le poulet et la viande.
- Une fois bien dorés, retirez les morceaux de poulet
- Ajouter les oignons coupés finement et le nokoss (ail, persil, oignon vert, piment vert) Laisser cuire 5mn avant d'ajouter la tomate.
- Cuire encore 5mn puis ajouter le riz nettoyé et égoutté et les poivrons coupés en lamelles Cuire 5mn dans ce mélange (le riz doit devenir translucide)
- Couvrir d'eau et ajouter le safran, l'épice spéciale paella, le sel, poivre et le cube bouillon.

- Mélanger puis ajouter les crevettes, gambas, calamar et morceaux de poulet.
 - Couvrir et laisser cuire sur moyen 25 à 30mn en mélangeant de temps en temps Ajouter les moules et laisser sur feu doux 10-15mn.
-

POÊLÉE DE POMMES DE TERRE, DE COURGETTES ET CREVETTES

Préparation: 10 minutes

Cuisson: environ 15 minutes

Portions: 2

Ingrédients

200 g de courgettes

1 gousse d'ail

200 g de crevettes décortiquées

250 g de pommes de terre

Sel

Huile d'olive

Persil

1. Éplucher les tubercules, les rincer et les couper en morceaux.
2. Les faire blanchir 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
3. Les égoutter et les réserver.
4. Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle et y faire dorer la gousse d'ail.
5. La retirer et la remplacer par les patates et les courgettes.

6. Les laisser dorer de tous les côtés.
 7. Ajouter les crevettes, saler et laisser cuire quelques minutes.
 8. Parsemer de persil haché et laisser cuire encore une minute.
 9. Servir la poêlée de pommes de terre et de courgettes aux crevettes.
-

POMMES DE TERRE SAUTÉES AUX LANGOUSTINES

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

4 personnes:

400 g de pommes de terre (échalote de préférence)

2 cl d'huile d'arachide ou de pépin de raisin

sel, poivre

24 langoustines moyennes

estragon

cerfeuil

l'aneth

échalote

1 cube bouillon fines herbes (knorr)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

sauce soja

1. Décortiquez les langoustines, faites une marinade 1 cube bouillon aux fines herbes de knorr laissez mariner 1 h ou la veille bien couvert au frais.

2. Lavez les pommes de terre, coupez-les en quartier faites les bouillir 5 mn environ dans de l'eau.
 3. Egouttez les pommes de terre et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'arachide pendant 10-15 min, à feu moyen salez et poivrez.
 4. Faites sauter les queues 30 secondes sur chaque face à feu moyen avec une cs d'huile d'olive
 5. Dressez les pommes de terre et les langoustines.
 6. Rajoutez le jus de la poêle et rehaussez avec de la sauce soja. Vérifiez l'assaisonnement.
 7. Terminez avec la petite salade d'herbes mélangées avec un peu de vinaigrette.
-

RISOTO AUX COQUILLES DE ST JACQUES

Préparation : 15 min

cuisson : 30 min

4 personnes :

- 300 g de riz à risotto
- 100 grammes de beurre
- 80 cl de bouillon de poule (2 cubes de bouillons + l'eau)
- 2 oignons

- 10 cl de vin blanc de cuisine
- 16 coquilles Saint
- Jacques
- parmesan à volonté
- Du sel
- Du poivre

1. Hachez les 2 oignons.
 2. Faites fondre les tablettes de bouillon de poule et réservez.
 3. Faites revenir les noix de Saint-Jacques dans une poêle avec une belle noisette de beurre, les saisir pas plus de 5 minutes afin de ne pas les dessécher puis les réserver.
 4. Dans un fait-tout faites chauffer le beurre et y faire blondir les oignons a feu vif puis y ajouter le riz. Baissez votre feu au minimum, quand le riz est translucide y ajouter le vin blanc, une fois le vin absorbé, ajoutez une louche de bouillon de poule couvrir le riz et laissez le absorber le liquide.
 5. Rajoutez une louche et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon, votre riz ne doit pas être desséché mais bien crémeux. Salez et poivrez.
 6. Ajoutez vos noix de Saint-Jacques et les laisser se réchauffer doucement 1 ou 2 minutes.
 7. Servez le plat bien brûlant, chaque convive ajoute le parmesan selon son goût.
-

SALADE DE FRUITS DE MER 399

calories

Préparation: 50 minutes

Cuisson: 15 minutes

1 carotte

1 morceau de céleri-rave

1 blanc de poireau

150 g de filet de poisson poché

20 g de beurre

200 g de chair de coquilles Saint-Jacques fraîches.

500 g de moules

2 verres de vin blanc sec

150 g de crevettes cuites

2 cs de jus de citron

4 cs d'huile

1 filet de sauce worcester

2 échalotes émincées

2 cs de fines herbes hachées(persil, aneth, estragon)

Sel, poivre du moulin

1. Épluchez tous les légumes, lavez-les, séchez-les et coupez la carotte et le céleri en julienne, le poireau en fine rondelle.

2. Nettoyez les coquilles Saint-Jacques sous l'eau froide, séparez le corail des noix et faites-les revenir dans du beurre avec les légumes; poivrez légèrement.

3. Retirez les arêtes du poisson et coupez-le en gros dés.

4. Grattez les moules, faites-les ouvrir sur feu vif dans une casserole avec un peu de vin blanc, décortiquez-les et versez-les dans un saladier avec le poisson et les crevettes préalablement décortiquées. Ajoutez les coquilles Saint-Jacques et les légumes.

5. Mélangez le sel et le poivre avec le jus de citron et la sauce, Worcester, puis émulsionnez avec l'huile. ajoutez enfin les échalotes finement émincées et les fines herbes hachées.

6. Versez les fruits de mer dans le plat de service et arrosez-les généreusement de la sauce.

SALADE DE PATES AUX CREVETTES ET FROMAGE

Préparation : 25 min

cuisson : 10 min

4 personnes :

250g de pâtes

– 200g de crevettes cuites et décortiquées

– 80g de fromage rouge

– 3 cuillères à soupe de mayonnaise

– 2 cuillères à soupe de jus de citron

– 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

– Quelques pistaches pour garnir

- Quelques raisins
- Quelques abricots secs cuits à la vapeur
- Quelques cornichons coupés en morceaux
 - Du sel
 - Du poivre

1. Coupez les abricots en morceaux. Coupez le fromage rouge en morceaux. Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur votre paquet.
2. Égouttez-les puis rincez-les sous l'eau froide.
3. Préparez la sauce en mélangeant dans un bol la mayonnaise, le vinaigre, le jus de citron, sel et poivre.
4. Dans un saladier mélangez les pâtes cuites, les crevettes (réservez quelques unes pour la garniture), les morceaux de fromage, les morceaux d'abricot, les morceaux de cornichons, les crevettes, ajoutez la sauce, bien mélanger.
5. Versez la salade dans un plat de service et garnir avec les crevettes, les pistaches et les raisins.

Commentaires

SAUCE CRÈME CHAMPIGNONS ET CREVETTES

Ingrédients :

- 500 g de crevettes, décortiquées, avec ou sans queues, fraîches ou surgelées

- 250 g de champignons (champignons de Paris et/ou cèpes et/ou morille, ...)
- 2 cuillerées à soupe de beurre (ou d'huile d'olive)
- 1 échalote, épluchée et hachée finement
- 2 gousses d'ail, épluchées et hachées
- 125 ml de bouillon de légumes ou de poulet (ou reconstitué avec de l'eau et un peu de bouillon en poudre)
- 250 ml de crème liquide
- 50 g à 100 g de parmesan râpé (ou autre fromage de votre choix, gruyère, cheddar, ...)
- 1 cuillerée à soupe de mélange d'herbes italiennes ou herbes de Provence (ou des herbes fraîches selon votre goût : persil, coriandre, ...)
- $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de paprika
- Sel, poivre du moulin selon votre goût

Préparation :

1. Préparez vos ingrédients :
Rincez rapidement ou essuyez vos champignons. Coupez-les en tranches.
2. Epluchez et émincez finement l'échalote et les gousses d'ail
3. Râpez votre parmesan si ce n'est pas déjà fait.
4. Hachez vos herbes aromatiques si vous utilisez des herbes fraîches.
5. Préparez vos crevettes en sauce :
Dans une grande poêle ou casserole, faites chauffer le beurre ou l'huile d'olive, ensuite faites-y revenir l'échalote et l'ail sans les brûler.
6. Ajoutez les crevettes et faites les sauter rapidement, 1 minute de chaque côté. Saupoudrez avec les épices et les herbes. Mélangez.
7. Retirez les crevettes et réservez-les dans une assiette.
8. Mettez les champignons dans la poêle et faites-les sauter en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils

rendent leur jus et qu'ils soient légèrement dorés. Mais si vous utilisez des champignons en boîte, cette étape n'est pas nécessaire

9. Remettez les crevettes dans la poêle, versez le bouillon, la crème et le parmesan. Poivrez et salez selon votre goût (moi je ne sale pas, n'oubliez pas que le bouillon et le fromage sont salés).
 10. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à feu entre moyen et doux pendant quelques minutes, pour avoir une sauce épaisse. Vous saurez que c'est prêt quand la sauce nappe le dos de votre cuillère. N'oubliez pas que la sauce va s'épaissir davantage en refroidissant.
 11. Servez aussitôt. Bonne dégustation!
-

SPAGHETTI AUX FRUITS DE MER

Pour 4 personnes :

Préparation : 45 mn

Ingrédients :

1 Piment de Cayenne

1 bouquet Persil

50 g Parmesan râpé

20 cl Vin blanc

1 gousse Ail

500 g Pâtes

500 g Fruit de mer congelés

1 Échalote

3 cuillères à soupe de Crème fraîche épaisse

1 Court bouillon de poisson (maggi) 200 g Crevettes fraîches
(en option)

Préparation

1 Faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive l'échalote et l'ail hachés finement.

2 Juste avant coloration, incorporer le vin blanc et porter à ébullition.

3 Ajouter alors les fruits de mer décongelés et baisser le feu. Mettre un peu de piment de Cayenne en poudre.

4 Dans un second temps, dissoudre le court-bouillon de poisson dans un peu d'eau (1 bol) que vous aurez fait bouillir.

5 Si vous avez choisi l'option crevettes, ajouter au bouillon les têtes de crevettes et maintenir l'ébullition quelques minutes. Passer à la passoire et incorporer au mélange de fruits de mer.

6 Ajouter la crème fraîche et le parmesan et maintenir une ébullition faible pendant 10 min environ.

7 Pendant ce temps, faire cuire les pâtes, les égoutter et les mélanger à la préparation hors du feu.

8 Enfin, ajouter le persil haché et servir.