



BARCELONE

PAËLLA AUX FRUITS DE MER

Ingrédients

(pour 6 personnes)

- 500 g de riz
- 1,2 l de fumet de poisson
- 12 langoustines
- 600 g de lotte en morceaux ou de cabillaud ou de congre
- 600 g de seiche, encornet ou similaires
- 3 l de moules
- 1 kg environ de crabes verts
- 6 crevettes
- 10 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail (hachées)
- 4 tomates mures (concassées)
- Quelques branches de persil
- 1 poivron rouge
- 100 g de petits pois
- 200 g de haricots verts
- ½ sachet d'épices (safran)

Préparation:

Mettre la poêle sur le feu avec l'huile d'olive et un peu de sel. Quant elle est chaude, y placer les langoustines. Faire revenir quelques minutes, les retirer et les réserver dans une assiette.

Mettre la seiche dans la poêle, faire sauter la lotte ou le cabillaud en morceaux, les moules, les crabes, l'ail haché et le poivron découpé en lamelles. Faire revenir le tout, puis incorporer le ½ sachet d'épices, la tomate concassée, les petits pois et les haricots verts. Ajouter le riz et le faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter enfin le fumet de poisson et placer les fruits de mer de façon décorative.

Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le bouillon s'évapore (environ 20 minutes).