



Zarzuela de fruits de mer

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 kg de poissons (lotte, anguille, merlu, sébaste)
- 300 g d'encornets coupés en lanières
- 150 g de crevettes roses décortiquées
- 18 gambas
- 1 kg de moules
- 1 conserve de bisque de homard
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 4 gousses d'ail
- 2 doses de safran
- 1 c à c de paprika
- 1/2 c à c de Cayenne
- 40 cl de vin blanc sec
- Le jus d'1 citron
- 5 cl de pastis
- 1 filet de jus d'orange
- 1 gros oignon
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin



Préparation :

- 1/ Lavez, épongez et découpez vos poissons préférés en morceaux moyens. Salez et poivrez.
- 2/ Etalez dans un grand plat et, ajoutez par-dessus les encornets, les crevettes et les gambas.
- 3/ Epluchez et écrasez les 4 gousses d'ail.
- 4/ Ajoutez ensuite 4 c à s d'huile d'olive, le safran, l'ail écrasé, le jus de citron, le verre de pastis, le vin blanc, le jus d'orange, le thym et le laurier. Couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner en bas du frigo.

Le lendemain

- 1/ Nettoyez les moules. Epluchez et émincez l'oignon.
- 2/ Egouttez la marinade en la réservant. Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon dans 2 c à s d'huile d'olive puis, faites colorer les morceaux de poissons sur chaque face.
- 3/ Dans un grand faitout, mettez les moules avec coquilles, les gambas et les encornets.
- 4/ Couvrez avec la bisque de homard et toute la marinade. Ajoutez l'eau nécessaire pour couvrir. Faites cuire pendant 20 minutes à petit bouillon.
- 5/ Après ce temps, ajoutez les morceaux de poissons et les crevettes. Ajustez la consistance de la soupe avec ce qu'il faut de concentré de tomate. Salez et relevez selon votre goût avec une pointe de Cayenne.
- 6/ Laissez encore cuire pendant 10 minutes à couvert sur feu vif.
- 7/ Servez en assiette profonde.

Pan con tomate (pour 4 personnes)

- 1/ Mondez et épluchez vos tomates. Epluchez les gousses d'ail.
- 2/ Coupez des tranches de baguette en biseau. Faites-les griller sur les deux faces.
- 3/ Lorsque le pain est encore chaud, frottez-le vigoureusement avec l'ail et ensuite avec la chair de tomates. Il faut que le pain soit bien rouge. Servez avec l'apéro et les tapas.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_zarzuela-de-fruits-de-mer?id=8230160&emissionId=5931