

Recette salée : Septembre 2016

Ingrédients

Pour 8 personnes :

- 800 g de gros vermicelles ou Fideua
- 8 langoustines ou grosses gambas
- 16 crevettes
- 16 moules
- 500 g de lotte coupée en cubes
- 1 oignon haché
- 5 gousses d'ail hachées
- 1 poivron vert haché
- 650 g de tomates concassées
- 2 cuil. de persil haché
- 125 ml d'huile d'olive
- 2 litres d'eau ou bouillon de poisson
- Sel et poivre + 1 pincée de curcuma



Préparation



- Faire bouillir l'eau avec la pincée de curcuma.
- Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile faire rissoler l'oignon avec l'ail et le poivron. Quand l'oignon devient transparent ajouter les tomates. Quand elles commencent à changer de couleur ajoutez le persil.
- Garder au chaud
- Dans une poêle à paella chauffer le reste d'huile et faire revenir les langoustine et les crevettes. Retirer et garder au chaud. Dans la même huile faire frire le poisson, ajouter le mélange de la première poêle et les vermicelles. Cuire 5 min sans cesser de remuer
- Verser l'eau bouillante par-dessus et disposer les moules pour la décoration. Laisser bouillir à feu moyen pendant 12 min. Avant la fin de la cuisson disposer les langoustines et les crevettes. Laisser reposer quelques minutes avant de servir.

Valeurs nutritionnelles pour 100 grammes :

Kcal : 240

Protides : 16 g

Glucides : 10 g

Lipides : 15 g

Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciennes

Temps de préparation :
30 minutes

Temps de cuisson :
20 minutes

Atout
nutritionnel

Plat complet et faible
en calories

Riche en oméga 3