

CASSEROLE DE FRUIT DE MER

Ingrédients pour 12 Personnes

9 tasses d'eau
750 gr crevettes
500 gr langoustine
500 gr poulpe
750 gr filets de maigres ou vivaneau rouge, haché en morceaux
2 kg palourdes dans leurs coquilles
1 kg calmar, coupé en lanières
3 tiges de céleri haché fin
250 gr carotte râpées
2 poivrons rouges, émincé
2 poivrons verts, émincé
125 gr concentré de tomate
250 cc crème liquide
250 cc vin blanc
2 oignons jaunes
4 tiges oignon vert, finement haché
2 tomates mûres pelées et hachées
½ cuillère à café de thym
¼ cuillère à café de poivre
D'origan et de sel au goût
2 cuillères à soupe d'huile
250 ml lait de coco

Préparation

Mettez les palourdes à la vapeur avec une tasse d'eau (pendant 5 minutes).
En remuant bien pour qu'ils se réchauffent uniformément et après enlevés.
L'eau est filtré avec une fine toile pour enlever le sable qui peut avoir été libéré.
Garde l'eau.

Retirez la viande de palourdes qui se sont ouvertes.

Les crevettes et les langoustines sont jetées dans le reste de l'eau chaude, laissées cuire pendant 4 minutes, enlevées et pelées.

La peau de crevette sont broyées très fin (moulinées) et les remettre dans le bouillon.

Ajouter la carotte, le céleri, les poivrons, poulpe et le calmar et laisser cuire pendant 15 minutes à feu moyen.

Les crevettes, les langoustines, les palourdes et les poissons sont sautés pendant 5 minutes dans le mélange d'oignons et tomate.

Après son placé dans le bouillon avec le concentré de tomate et le bouillon de palourdes.

Laisser mijoter pendant 10 minutes.

Lorsque vous avez la consistance désirée, ajouté le vin blanc et laissé dans le feu 2 ou 3 minutes.

Ajouter la crème et lait de coco, remuer, laisser sur le feu sans bouillir, pendant quelques minutes.

Servir