

Pâte aux fruits de mer



Les ingrédients (pour 6 personnes)

250g Pâte de spaghetti
1 litre de moules
3 blancs de grosses sèches (600g)
700g de cabillaud
250g de tête de langoustines
4 oignons
3 tomates
4 gousses d ail
1g de safran étamine
herbes de Provence
½ verre de vin blanc
2 cuillères à café de fumet de poisson (lyophilisé)
huile d'olive
sel & cayenne

La préparation

Faire un fumet de poisson, eau, arrêtes du cabillaud, herbes de Provence, un oignon, 1/2 verre de vin blanc, laisser cuire 20 minutes et le passer dans une passoire et mettre de côté.

Faire suer 3 à 4 minutes 3 oignons hachés, 4 gousses d'ail hachées.

Ajoutez le blanc de sèche coupé en carré de 2cm, 3 à 4minutes également

Puis mettre 3 tomates émondées et coupées en morceaux , le fumet de poisson, 2 cuillères à café de fumet de poisson (lyophilisé), herbes de Provence, sel, cayenne, safran et laissez cuire 30 à 40 minutes suivant la cuisson des sèches.

En fin de cuisson mettre le cabillaud en cube de 2cm, queues de langoustines, Moules et laissez au feu jusqu'à ouverture des moules

Au moment de servir

Faire cuire les spaghettis très fermes, eau salée, gouttes d'huile et les égouttés.

Mélangez les spaghettis très chauds dans la préparation de fruits de mer.

Servir de suite et déguster avec un vin blanc.