

Roussette au court bouillon de la mer

Un plat iodé, généreux et rustique, où la roussette se marie aux fruits de mer dans un bouillon parfumé au vin rouge.

Ingrédients :

4 darnes de roussette de 120 g

200 g de moules

150 g de calamars

15 cl de vin rouge

2 gousses d'ail

Persil plat

Huile d'olive

Farine

4 tranches de pain grillé

Sel, poivre, piment

Astuces du chef :

- Variez les fruits de mer selon la saison : palourdes, coques ou crevettes.

La roussette peut être remplacée par du congre ou un filet de cabillaud épais.

Préparation :

1. Hachez finement l'ail et le persil. Nettoyez les calamars et coupez-les en tronçons (1x3 cm). Nettoyez les moules.
2. Farinez légèrement les darnes de roussette du côté tranché et faites-les griller à l'huile d'olive dans une casserole. Réservez une fois dorées.
3. Dans la même casserole, ajoutez l'ail et faites-le légèrement griller, puis le persil
4. Ajoutez les calamars, faites-les saisir, puis baissez le feu et laissez cuire 5 minutes.
5. Ajoutez les moules, mouillez avec le vin rouge et laissez cuire 5 minutes.
6. Retirez les moules. Remettez les darnes de roussette dans le jus, couvrez et laissez 10 min.
7. Frottez les tranches de pain à l'ail et disposez-les dans des assiettes creuses.
8. Versez le jus de cuisson avec les calamars et les moules sur le pain, puis disposez la roussette au-dessus.
9. Terminez par un filet d'huile d'olive et du persil haché.

Calories

—
~390
kcal/portion

Pour

—
4
personnes

Préparation

—
30 min

Cuisson

—
25 min

Difficulté

—
Moyenne

Allergènes

—
Poisson,
mollusques,
gluten