

La Zarzuela



Ingrédients pour 4 personnes:

Pour le poisson :

4 darnes de Cabillaud (épaisse de 2 bons centimètres).

Une queue de Lotte.

12 Gambas.

24 queues de Langoustines.

1 litre de Moules d'Espagne.

1/2 litre de Palourdes (facultatif)

1 kg d'anneaux de Calamars.

Pour la *picada*:

2 tranches épaisses de Pains (3 cm d'épaisseur).

Une dizaine d'Amandes entières émondées.

Une gousse d'Ail coupé en deux.

De l'Huile d'Olive Extra Vierge (*Oliflix*).

Du Persil haché.

Pour le *sofrito* :

2 Oignons.

1 cuil à soupe bombée de Farine.

1 gousse d'Ail.

1 cuil à café de Piment doux.

2 tasse de Fumet de Poisson (2 tasse d'eau de 100mL pour 2 cuil à café de fumet en poudre).

1/2 verre de Cognac.

1 verre de Vin blanc.

1 sachet de Safran Espagnol.

1 bol de coulis de Tomate.

Sel , Poivre.

Huile d'Olive Extra Vierge (*Oliflix*)

Préparation:

Préparer les moules, les mette les dans une grande cocotte et couvrir.

Dès qu'elles s'ouvrent , coupez le feu.

Faire de même avec les palourdes si vous décidez d'en mettre.

Réserver.

Pendant ce temps, préparer la *picada* :

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faites frire les amandes, l'ail et le pain.

Remuer de temps en temps jusqu'à ce que le tout dore bien.

Mixer ensuite le tout avec du persil haché et réserver.

En même temps :

Dans une grande sauteuse huilée , faire rapidement saisir les poissons un à un.

Saisir la lotte puis la disposer dans un grand plat en terre cuite (si vous avez, sinon, un grand plat allant au four).

Puis faire de même avec le cabillaud, les gambas, les langoustines.

Ouvrir les moules en gardant une coquille sur deux et disposez les dans le plat.

Garder le jus de cuisson.

Pour les anneaux de calamars, les mettre **avec de la farine** dans un sac plastique propre et secouez vivement pour les enrober.

Les saisir et placez les dans le plat.

Saler et poivrer à chaque étape .

Préparer ensuite le **sofrito**:

- Changer de sauteuse.
- Faites y rissoler les oignons et l'ail mixés dans de l'huile d'olive.
- Ajouter la farine et remuer.
- Ajouter le safran et le piment doux, le sel et le poivre.
- Ajouter ensuite le coulis de tomate et laisser bien épaissir, le *sofrito* est prêt.
- Pour terminer la sauce, ajouter successivement le cognac, le vin blanc, l'eau des moules et les deux tasses de fumet de poisson dilué.
- Dès que la sauce recommence à bouillir, verser la dans le plat de poisson.
- Goûter la sauce**: si elle est trop salée, il est encore temps d'ajouter une pomme de terre coupée afin qu'elle absorbe le trop plein de sel.
- Parsemer le plat de picada et l'enfourner au four préchauffé à 180°C pour gratiner légèrement le tout.
- C'est prêt! Pour les gros mangeurs, vous pouvez accompagner ce plat de riz, de pommes de terre juste cuites à la vapeur.
- Sinon , contentez vous comme moi d'une bonne miché de pain frais pour saucer le délicieux jus .