

## CASSOLETTES DE FRUITS DE MER AU SAFRAN



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 échalotes
- 30grs de beurre
- 100grs de calamars surgelés
- 5cl de vin blanc sec
- 10cl de fumet de poisson reconstitué
- 120grs de noix de st-jacques
- 100grs de moules décortiquées
- 12cl de crème fraîche liquide
- 1 dose de filaments de safran ou safran en poudre (pour moi)
- sel et poivre

### Préparation :

- Faire décongeler les fruits de mer et les calamars dans du lait (la décongélation du poisson dans le lait vous donnera un poisson plus moelleux). Si comme moi, vous avez pris de gros encornets, les couper en lamelles ou en morceaux. Vous pouvez évidemment prendre des fruits de mer et des calamars frais, ce n'en sera que meilleur !

- Eplucher et hacher les échalotes. Faire fondre le beurre dans un faitout ou un wok pour moi et mettre les échalotes à suer sans les colorer.

- Ajouter les anneaux de calamars, le vin, le fumet de poisson reconstitué (faire chauffer 10cl d'eau bouillante, quand elle bout, y mettre une cuillère à café de fumet, remuer et arrêter au bout d'une minute environ), saler, poivrer et laisser cuire 5 minutes. Ajouter ensuite les autres fruits de mer, la crème, le safran et laisser cuire encore 5 minutes sans faire bouillir. Si la sauce est trop liquide, en prélever un peu, y ajouter de la maïzena, bien remuer et remettre dans le wok quelques minutes.

- Répartir les fruits de mer dans les cocottes avec la sauce et servir avec du riz. Pour ma part, j'ai rajouté quelques lamelles de citron confit sur le dessus pour la décoration et du piment d'espelette (gentillement ramené d'Espelette par nos amis Jean-François et Amaya).