



Bouillabaisse express aux fruits de mer

Temps de préparation: 30 minutes

Niveau: moyen

Ingrédients pour 4 personnes:

450g de cocktail de fruits de mer
300g de crevettes d'Equateur ASC crues
1 bocal de soupe de poisson (1L)
1 échalote
3 carottes
3 courgettes
3 pommes de terre
2 tomates
½ L de crème liquide
100g de beurre
Cognac
Farine
Sel, poivre



Préparation :

1. Faire décongeler les fruits de mer et les crevettes quelques minutes sous l'eau courante, égoutter et réserver.
2. Faire revenir à feu vif les crevettes dans une grande sauteuse avec 10g de beurre pendant environ 2-3 minutes. Ajouter l'échalote, une carotte et les 2 tomates coupées grossièrement. Bien mélanger et ajouter deux cuillères à soupe de farine.
3. Ajouter 15cl de cognac et faire flamber, puis y verser la soupe de poisson. Assaisonner de sel et de poivre et laisser cuire à feu doux 20 minutes.
4. Passer cette sauce au chinois, ajouter la crème puis mixer avec le restant de beurre.
5. Eplucher et couper en cubes les carottes restantes, les pommes de terre et les courgettes et les cuire à l'eau salée environ 5 minutes.
6. Poêler les fruits de mer à feu vif dans de l'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes.
7. Servir dans des assiettes creuses les fruits de mer et les légumes, verser la soupe par-dessus et ajouter un aioli à part.