

Nr 27 – October-November 2010

La recette de cuisine — *Fruits de mer à l'orientale*

Ingrédients

(pour 4 personnes):

3 cuillères à soupe d'huile végétale
1 échalote
2 gousses d'ail
12 crevettes
12 moules
12 palourdes
400 g de loup de mer (ou autre poisson ferme)
300 g de haricots verts (ou de pois mange tout)
2 cuillères à soupe de curry Madras
25 cl de crème fraîche liquide
5 cl de cognac ou de brandy
10 cl de vin blanc
500 g de pâtes linguini

Préparation

Ciseler les échalotes et l'ail.

Couper le poisson en morceaux de 2 centimètres de large.

Laver les moules, palourdes et crevettes.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les crevettes très rapidement et à feu vif.

Flamber les crevettes au cognac, puis les retirer et les réserver.

Ajouter, les échalotes et l'ail dans la poêle et déglacer au vin blanc.

Placer les palourdes dans la poêle, faire bouillir, couvrir pendant une minute et ajouter les moules. Couvrir et laisser cuire deux minutes de plus.

Retirer les moules et palourdes, réserver. Laisser le jus dans la poêle.

(Pendant ce temps, faire cuire les linguini dans une casserole d'eau bouillante salée. Faire cuire les haricots dans une autre casserole d'eau bouillante ou à la vapeur.)

Ajouter le curry dans la poêle, mélanger et faire réduire à feu moyen. Ajouter le poisson ; cuire pendant trois minutes. Retirer.

Ajouter la crème hors du feu. Assaisonner. Remettre tous les ingrédients dans la poêle et réchauffer à feu doux.

Pour servir, placer les linguini en premier dans l'assiette, et disposer les autres ingrédients au dessus.

Vincent Anthonioz

(English version)

Ingredients
(for 4 people):

3 tablespoons vegetable oil
1 shallot
2 garlic cloves
12 shrimps
12 mussels
12 clams
400 g sea bass (or other firm fish)
300 g green beans (or snow peas)
2 tablespoons of Madras curry
25 cl liquid *crème fraîche* (heavy or whipping cream)
5 cl cognac or brandy
10 cl white wine
500 g linguini pasta

Preparation

Chop the shallots and garlic.

Cut the fish in pieces about 2centimeters across.

Clean the mussels, clams and shrimps.

Heat the oil in a large pan and quickly sauté the shrimp over a brisk heat.

Flambé the shrimp with the cognac and put aside.

Put the shallots and garlic in the pan, add the white wine.

Add the clams and bring to a boil, cover for one minute, then add the mussels. Cover and let it cook for about 2 more minutes.

Remove the mussels and clams and put aside. Leave the liquid in the pan.

(Meanwhile, cook the linguine in boiling salted water. Also, cook the beans separately either in water or steam them.)

Add the curry to the liquid in the pan, stir and let the sauce reduce over medium heat. Add the fish; cook for about 3 minutes.

Remove the pan from the stove and add the *crème fraîche*. Season. Put all the ingredients back in the pan.

When it is ready, first serve the linguini, and then place all the other ingredients on top of the pasta.

Bon appétit!

□