



*Entrées chaudes aux produits de la mer*

# Cassolettes de calamars et palourdes au safran



**50 min** **30 min** **20 min** **0** **314**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Étape 1

Cuisson du poisson et des calamars

- 1 Détailler les calamars en anneaux.
- 2 Porter à ébullition de l'eau avec le court bouillon, baisser le feu et ajouter le cabillaud. Faire cuire 6 à 8 minutes environ selon la grosseur des morceaux afin qu'ils soient bien tendres.
- 3 Retirer du court bouillon et réserver dans un plat creux. Laisser reposer 15 minutes.

## Étape 2

Cuisson des champignons et des palourdes

- 1 Eplucher et émincer l'échalote.
- 2 Emincer les champignons de Paris préalablement nettoyés. Rincer les palourdes dans plusieurs eaux froides pour éliminer le sable. Les égoutter.
- 3 Faire revenir dans la sauteuse, l'échalote avec dans un peu d'huile d'olive, ajouter les champignons et les faire cuire 4 à 5 minutes. Les réserver avec le poisson.
- 4 Dans la sauteuse, verser le vin blanc et porter à

20 unité(s) entière(s)  
**Palourdes**  
100 g **Calamar(s)**  
140 g **Cabillaud**  
1 **Court-Bouillon déshydraté**  
150 g **Champignon(s) de Paris**  
1 **Echalote(s)**  
10 cl **Vin blanc**  
250 ml **Crème liquide (fleurette)**  
1 c. à café **Maïzena**  
1 g **Safran**  
1 c. à soupe **Ciboulette**  
1 **Huile d'olive**  
1 **Poivre cinq baies**

ébullition.

- 5 Baisser le feu, déposer les palourdes, couvrir et cuire pendant 3 à 4 minutes environ.
- 6 Les palourdes sont cuites lorsqu'elles sont ouvertes.

### **Étape 3**

#### Dressage de la cassolette

- 1 Dans un bol, mélanger la crème froide avec la maïzena et le safran.
- 2 Dans la sauteuse, verser la crème sur les palourdes, ajouter les champignons, le poisson et les anneaux de calamars égouttés. Mélanger.
- 3 Laisser mijoter sur feu très doux quelques minutes pour réchauffer la préparation.
- 4 Dresser dans des assiettes creuses, parsemer de quelques baies roses et de ciboulette.