

Fruits de mer Pulmay



50 min 20 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

374

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le pulmay

2 **Cuisse(s) de poulet**
100 g **Palourdes**
100 g **Moules**
100 g **Crevettes grises**
120 g **Travers de porc**
90 ml **Vin blanc**
30 ml **Huile de tournesol**
1 **Gousse(s) d'ail**
80 g **Oignon(s)**
0.5 **Chou(x) blanc(s)**
1 pincée(s) **Piment d'Espelette**
1 **Coriandre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Coriandre**

Étape 1

Préparation du pulmay

- 1 Laver les moules et les palourdes à grande eau. Les gratter à l'aide d'un couteau d'office si des impuretés restent sur les coquilles.
- 2 Les rincer plusieurs fois en les remuant et en veillant à ne pas les laisser tremper dans l'eau. Éliminer les moules qui resteraient ouvertes.
- 3 Une fois nettoyées, les débarrasser dans une passoire.
- 4 Décortiquer les crevettes puis les réserver dans un saladier.
- 5 Eplucher l'ail puis l'émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Eplucher l'oignon puis l'émincer.
- 7 Découper le travers de porc fumé en plusieurs morceaux à l'aide d'un couteau de chef.
- 8 Faire chauffer l'huile de tournesol dans un faitout puis ajouter l'ail et l'oignon.
- 9 Les faire suer puis faire revenir les cuisses de poulet des deux côtés.
- 10 Ajouter le travers de porc fumé puis assaisonner de sel, de poivre et de piment d'Espelette.

- 11 Ajouter les moules, les palourdes ainsi que les crevettes.
- 12 Verser avec le vin blanc puis couvrir avec des feuilles de chou.
- 13 Laisser cuire pendant 30 minutes sur feux doux.
- 14 Une fois le temps écoulé, éteindre le feu puis enlever les feuilles de chou.
- 15 Réserver les feuilles de chou pour le dressage.

Étape 2

Dressage

- 1 Retirer les cuisses de poulet puis les couper en deux à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Les disposer dans une assiette creuse à l'aide d'une fourchette.
- 3 Ajouter les moules et les palourdes à l'aide d'une louche puis verser un peu de jus de cuisson.
- 4 Ajouter quelques feuilles de chou puis décorer de quelques feuilles de coriandre.
- 5 Déguster aussitôt.