

Fricassée de fruits de mer aux nouilles chinoises sur feuille de bananier

Les ingrédients pour 2 personnes

12 crevettes roses cuites
4 langoustines crues
6-8 coquilles Saint-Jacques (ou des pétoncles en compter alors un peu plus)
20 moules (j'ai pris des moules cuites surgelées Picard)
4 petits calamars coupés en anneaux
1 gousse d'ail
1 oignon
1/2 poivron rouge
1/2 poivron jaune
2 tomates
Basilic
100 g de nouilles chinoises
2 c à s de sauce soja
Huile d'olive
Feuille de bananier (facultatif puisque c'est pour la présentation)

Le plus long est de préparer tous les ingrédients mais vous pouvez le faire d'avance.

Décortiquer les crevettes et les langoustines.
Couper les demi-poivrons en brunoise (petits dés) ainsi que l'oignon.
Monder et épépiner les tomates puis les concasser.
Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée 4 mn puis les égoutter et les passer sous l'eau froide. Les réserver.
Dans un wok faire chauffer de l'huile d'olive et faire sauter séparément tous les fruits de mer sauf les crevettes qui sont déjà cuites. Les réserver au fur et à mesure dans un saladier.
Faire revenir l'oignon et les dés de poivrons, quand ils sont bien revenus ajouter les dés de tomates et l'ail haché, faire cuire un peu et assaisonner. Pour ces différentes cuissons rajouter de l'huile si nécessaire.

A ce stade vous pouvez tout réserver , et il ne restera plus que la cuisson au dernier moment.

Au moment de déguster, remettre de l'huile dans le wok et faire revenir les nouilles en remuant avec la sauce soja. Quand elles sont bien revenues ajouter tous les légumes et fruits de mer, mélanger pour

réchauffer et ajuster l'assaisonnement. Il faudra, suivant les goûts, mettre plus ou moins de sauce soja.

Ciseler le basilic et le rajouter en dernier.

Découper les feuilles de bananier en carrés et les chauffer sur la flamme du gaz pour qu'elles prennent une belle couleur verte. Disposer des carrés en quinconce sur les assiettes et mettre la fricassée dessus.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>