

RECETTES EN ROUTE



INGRÉDIENTS



1 personne

- 120 g de flageolets déjà cuits
- 80g de palourdes
- 30-40 g de seiche
- 1 cuillère de tomate frite
- ½ poireau
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de Laurier
- 4 pincées de safran
- ½ verre de vin blanc
- Un peu de persil finement coupé
- 600 ml de bouillon de poisson ou d'eau à défaut
- 1 filet d'huile d'olive
- Du sel et du poivre gris

ÉTAPES À SUIVRE

- 1 Faire tremper les palourdes:**
La première chose à faire est de mettre les palourdes à tremper pour qu'elles soient propres ou les acheter totalement propres.
- 2 Sauté:**
Hacher l'ail et le poireau. Les faire revenir avec la feuille de Laurier puis ajouter la seiche, la faire sauter puis ajouter les palourdes. Ajouter le filet de vin blanc, évaporer et ajouter la cuillère de tomate puis faire revenir et ajouter le bouillon de poisson, le safran et le persil haché.
- 3 Cuisiner:**
Ajouter les haricots déjà cuits et laisser cuire environ 15 minutes. Vérifier les doses de sel et poivre gris.

Si nous souhaitons faire cette recette pour davantage de personnes, il faut simplement multiplier les quantités par le nombre de convives.