

Poêlée de fruits de mer

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 tomate
- ½ poivron vert
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 300g de fruits de mer (congelés ou non)
- 8cL de crème liquide
- Sel, poivre
- Paprika, piment de cayenne, herbes de Provence



Préparation

- Faites dorer les échalotes et l'ail ciselés dans de l'huile d'olive.
- Rajoutez le poivron coupé en petits morceaux et laissez cuire quelques minutes.
- Rajoutez les fruits de mer et assaisonnez.
- Laissez réduire en remuant de temps en temps.
- Ajoutez la tomate coupée en morceaux et laissez mijoter en remuant de temps en temps.
- Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter en remuant de temps en temps, sans laisser réduire la crème.
- Servez chaud.



Servez avec des féculents (riz, pâtes, semoule, etc.) et des légumes (haricots beurre, légumes sautés, etc.).