

Fruits de mer

Calmars à la romaine

Calamares a la romana

Pour 8 personnes

1 kg de calmars frais nettoyés (voir page 61)

farine pour enrober

4 œufs mélangés à 50 cl d'eau

chapelure pour enrober

huile de friture

La réussite de cette recette repose sur la température de l'huile et la rapidité de la cuisson. Il convient de frire les calmars à 180-200 °C pendant 1 minute au plus; de la sorte, les calmars restent tendres (si la cuisson se prolonge, ils ont tendance à devenir caoutchouteux). Sachez aussi que plus les calmars sont petits et plus ils ont des chances d'être tendres.

Versez 7-8 cm d'huile dans une poêle creuse. Portez-la à la température voulue (utilisez un thermomètre à friture). Tranchez les calmars en anneaux d'environ ½ cm de large. Roulez-les dans la farine, plongez-les dans la préparation à l'œuf puis enrobez-les de chapelure. Faites frire pendant 1 minute, égouttez sur du papier absorbant et servez aussitôt.



Crevettes grillées

Gambas a la plancha

Pour 8 personnes

8 gousses d'ail grossièrement hachées

12 cl d'huile d'olive

1 kg de grosses crevettes non décortiquées

persil haché pour garnir

mayonnaise à l'ail (voir page 59) pour accompagner

Huilez une grande poêle à frire, faites-la chauffer à feu assez vif, puis déposez une couche de crevettes au fond. Arrosez chaque crevette d'une cuillerée à café d'huile d'olive, ajoutez de l'ail et laissez cuire 2 minutes avant de retourner les crevettes, de les arroser d'un peu d'huile et de poursuivre la cuisson 2 minutes de plus (ne prolongez pas cette cuisson, car alors les crevettes deviendraient pâteuses).

Essuyez la poêle avec du papier absorbant et procédez de même jusqu'à ce que toutes les crevettes soient cuites (dans l'intervalle, mettez les crevettes déjà cuites dans le four tiède pour les garder chaudes). Parsemez de persil haché et servez avec une mayonnaise à l'ail.



CONSEILS L'expression *a la plancha* signifie que des ingrédients sont grillés, selon une méthode de cuisson couramment employée en Espagne. Dans une grande poêle à frire très lourde, légèrement huilée, en continuant d'ajouter de l'huile en cours de cuisson, on fait cuire quelques crevettes à la fois, de façon que chacune d'elles reste en contact avec le fond de la poêle. On déguste traditionnellement les crevettes sans qu'elles soient décortiquées à l'avance.



Crevettes à l'ail

Gambas al ajillo

Pour 8 personnes

8 gousses d'ail finement hachées

4 piments rouges épépinés et hachés

huile d'olive

**1 kg de grosses crevettes décortiquées
et nettoyées**

gros sel

Répartissez l'ail et les piments entre 8 ramequins allant au feu; ajoutez suffisamment d'huile dans les ramequins pour que les crevettes en soient ensuite recouvertes. Chauffez à feu vif. Lorsque l'ail est bien doré, ajoutez les crevettes, faites cuire 1 minute puis retirez du feu. Saupoudrez de gros sel et servez aussitôt.

Queues de langouste farcies

Langosta rellena

Pour 8 personnes

8 queues de langouste de 100 g chacune

5 cl d'huile d'olive

2 oignons finement hachés

4 gousses d'ail finement hachées

1 cuill. à soupe de gingembre frais épluché et finement haché

2 cuill. à soupe de coriandre hachée, plus 2 cuill. à soupe de racines hachées

4 brins de ciboule finement hachés

12 cl de cognac

1 cuill. à soupe de paprika fort

2 cuill. à soupe de sauce pimentée (voir page 58)

4 poivrons rouges

250 g de tomates pelées puis réduites en purée

2 cuill. à soupe de vinaigre de vin

30 g de beurre

Retirez la chair des queues de langouste en laissant la carapace intacte. Faites blanchir les carapaces de 2 à 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez et rincez soigneusement. Retirez la membrane externe coriace de la chair de langouste, puis coupez cette chair en oblique, en tranches de 1 ou 2 cm d'épaisseur.

Chauffez l'huile dans une casserole, à feu modéré, et faites revenir l'oignon, l'ail, le gingembre, les racines de coriandre et la partie blanche des brins de ciboule ; ajoutez le cognac puis le paprika, la sauce pimentée, les poivrons réduits en purée, la purée de tomate et le vinaigre ; laissez mijoter de 15 à 20 min.

Faites fondre le beurre dans une poêle à frire, puis faites revenir les tranches de langouste avec la partie verte de la ciboule et les feuilles de coriandre. Lorsque la langouste est à demi cuite (elle change de couleur), égouttez-la avant de la plonger dans la sauce ; faites mijoter jusqu'à ce que la langouste soit entièrement opaque, puis retirez-la de la sauce et déposez-la dans les carapaces. Nappez de sauce et servez aussitôt.



Beignets de poisson

Pescado frito

Pour 8 personnes

25 cl d'eau froide

125 g de farine de froment

60 g de Maïzena

1 pincée de sel

1 trait de jus de citron

1 jaune d'œuf

500 g de daurade ou autre poisson

maigre

huile de friture

farine pour enrober

Dans une jatte, fouettez l'eau, la farine de froment et la Maïzena jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Lorsque vous plongez un doigt dans cette pâte, celle-ci doit s'écouler en laissant une fine couche sur le doigt. Sans cesser de battre, ajoutez le sel, le jus de citron et le jaune d'œuf. Couvrez et réfrigérez un quart d'heure environ.

Coupez le poisson en lamelles de 6 cm x 3 cm environ. Versez 7-8 cm d'huile dans une poêle creuse et portez-la à 200 °C (utilisez un thermomètre à friture). Roulez le poisson dans la farine puis enrobez de pâte. Faites frire les beignets ; lorsqu'ils sont bien dorés, égouttez-les sur du papier absorbant. Servez aussitôt.



Moules à la sauce tomate pimentée

Mejillones en salsa picante de tomate

Pour 8 personnes

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

2 oignons finement hachés

6 gousses d'ail finement hachées

1 cuill. à soupe de gingembre frais

épluché et finement haché

1 botte de coriandre, racines et feuilles

séparées et hachées finement

500 g de tomates en conserve réduites

en purée

1 cuill. à soupe de sauce pimentée

(voir pages 106-107)

30 cl de vin blanc sec

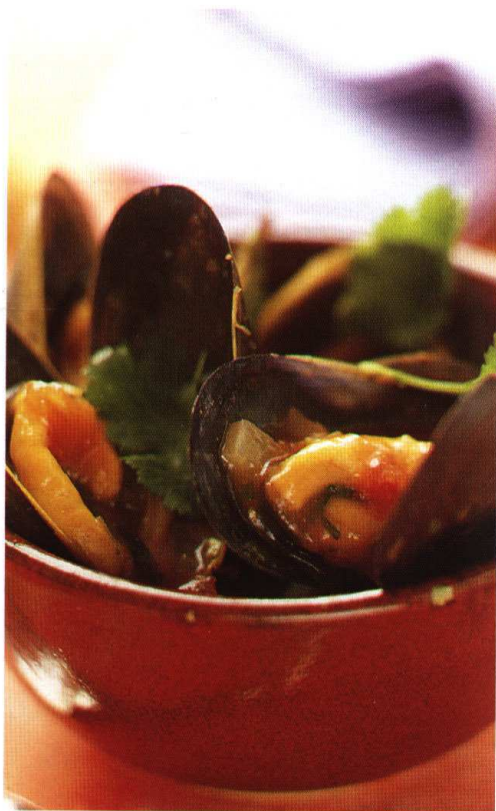
sel

1 kg de moules grattées et nettoyées

brins de coriandre pour garnir

poivron vert et poivron jaune coupés

en fines lanières pour garnir



Dans une grande cocotte, chauffez l'huile à feu modéré puis faites revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et les racines de coriandre de 3 à 4 minutes. Ajoutez les tomates, la sauce pimentée et le vin, salez puis laissez mijoter une dizaine de minutes. Ajoutez les feuilles de coriandre et les moules, poussez le feu et couvrez la cocotte. Répartissez les moules ouvertes dans 8 bols. Ne laissez pas séjourner les moules ouvertes dans le jus, elles deviendraient coriaces. Il faut de 6 à 10 minutes pour que toutes les moules soient ouvertes. Au-delà de ce délai, jetez toutes celles qui restent fermées.

Versez la sauce sur les moules puis servez-les garnies de brins de coriandre et de lamelles de poivron.

Méli-mélo de fruits de mer

Zarzuela tapa

Pour 10 personnes

4 petits crabes de 125 g ou 500 g de chair de crabe

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 oignon finement haché

4 gousses d'ail finement hachées

8 gambas non décortiquées

250 g de thon ou autre poisson à chair ferme (morue, par ex.) coupé en dés de 2 cm

25 cl de fumet de poisson

500 g de tomates en conserve

3 piments rouges, épépinés et hachés, ou 1 cuill. à soupe de sauce pimentée

(voir pages 58)

5 cl de cognac

12 cl de vin blanc sec

1 cuill. à soupe de persil haché

32 moules nettoyées

sel

Nettoyez les crabes et coupez-les au centre, de façon que chaque moitié porte une pince. Réservez

Chauffez l'huile à feu modéré dans une grande poêle à frire, faites revenir l'ail et l'oignon pendant 2 minutes, puis poursuivez la cuisson avec les crevettes, le crabe (s'il est cru) et les dés de poisson ; ajoutez la moitié du fumet de poisson et laissez mijoter. Retirez les fruits de mer à mesure qu'ils sont cuits. Quand tous les fruits de mer sont cuits, ajoutez le reste du fumet de poisson dans la poêle, ainsi que les tomates, les piments, le cognac, le vin et le persil ; laissez mijoter 10 minutes puis poursuivez la cuisson avec les moules, en les retirant au fur et à mesure qu'elles s'ouvrent et en jetant celles qui ne s'ouvrent pas.

Répartissez les moules entre 8 bols. Ajoutez le crabe (cuit ou cru), les crevettes et le poisson dans la sauce frémissante et laissez cuire 2 minutes. Répartissez la sauce et les fruits de mer dans les bols et servez aussitôt.



Sardines à l'escabèche piquante

Sardinas en escabeche picante

Pour 15-20 personnes

1 kg de sardines fraîches

huile d'olive pour la friture

farine salée et assaisonnée d'un peu

de piment en poudre, pour enrober

escabèche

1 l d'huile d'olive

20 gousses d'ail écrasées mais non

épluchées

2 gros oignons coupés en fines rondelles

1 cuill. à soupe de gingembre frais

épluché et émincé

1 cuill. à soupe de racine de coriandre

25 cl de purée de tomate

2 cuill. à soupe de concentré de tomate

75 cl de vinaigre

12 feuilles de laurier

1 ou 2 cuill. à soupe de sauce pimentée

(voir page 58)

2 cuill. à soupe de coriandre hachée

sel

4 poivrons rouges grillés, pelés,

épépinés et coupés en lamelles

(voir page 12)

Nettoyez les sardines ; coupez et jetez les têtes, puis rincez et séchez les poissons. Versez une bonne couche d'huile dans une poêle à frire, faites chauffer à feu modéré. Roulez les sardines dans la farine assaisonnée, secouez-les pour les débarrasser de l'excédent de farine avant de les faire dorer rapidement d'un côté puis de l'autre sans les cuire en profondeur. Égouttez les sardines sur du papier absorbant.

Pour préparer l'escabèche, chauffez l'huile dans une cocotte puis faites revenir l'ail, l'oignon, le gingembre et la racine de coriandre pendant 5 minutes ; incorporez la purée et le concentré ; le vinaigre, le laurier, la sauce pimentée et la coriandre, salez et laissez mijoter 30 minutes.

Pendant ce temps, déposez les sardines dans une jatte en inox ou en terre, en couches séparées par des couches de lamelles de poivron rouge. Versez la marinade sur les sardines, de façon à bien les couvrir toutes. Laissez refroidir puis couvrez et réfrigérez pendant au moins quatre jours avant de servir (les arêtes se seront complètement ramollies). Servez très froid.



Croquettes de poisson

Croquetas de pescado

Pour 12-15 personnes

100 g de beurre

125 g de farine

25 cl de lait

12 cl de vin blanc

2 cuill. à café de paprika fort

sel et poivre

**300 g de filet de morue ou autre
poisson à chair blanche**

**100 g de crevettes roses décortiquées,
nettoyées et hachées**

30 g de persil haché

100 g de moules cuites et hachées
menu

farine pour enrober

2 œufs battus avec un peu d'eau

chapelure pour enrober
huile de friture



Faites fondre le beurre à feu doux dans une poêle, ajoutez la farine en remuant pendant 2-3 minutes; incorporez progressivement le lait et le vin, sans cesser de battre. Assaisonnez de paprika, salez et poivrez. Fouettez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Incorporez le poisson, les crevettes et le persil, faites cuire 5 minutes, retirez du feu et ajoutez les moules. Laissez refroidir puis réfrigérez au moins 3-4 heures (ou jusqu'au lendemain).

Façonnez des croquettes de 7-8 cm de long et 2-3 cm de diamètre; roulez-les dans la farine, plongez-les dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Pour un résultat optimal, réfrigérez-les au moins ½ heure.

Dans une poêle, chauffez assez d'huile pour recouvrir les croquettes. L'huile de friture est prête quand un dé de pain plongé dans l'huile chaude grésille instantanément. Faites dorer les croquettes, en les retournant à mi-cuisson. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez aussitôt.

Salade de calmars et de poulpes

Ensalada de calamares y pulpo

Pour 8-10 personnes

1,5 kg de petits poulpes attendris
(voir glossaire)

1,5 kg de calmars

25 cl de vinaigre de vin blanc

1 oignon piqué de 12 clous de girofle

6 feuilles de laurier

12 grains de poivre blanc

1 cuill. à café de sel

1 cuill. à soupe d'aneth frais finement haché

25 cl d'huile d'olive

12 cl de jus de citron

feuilles de laitue pour servir

quartiers de citron pour servir

poivre du moulin



Nettoyez les poulpes (retirez et jetez les têtes). Nettoyez soigneusement les calmars, en jetant les têtes mais en conservant les tentacules. Dans une grande cocotte, portez 3-4 litres d'eau à ébullition, ajoutez le vinaigre, l'oignon piqué de clous de girofle, le laurier, le poivre en grains et le sel ; laissez bouillir 10 minutes avant de faire cuire les calmars et les poulpes. Lorsqu'ils sont bien tendres (après 20-30 minutes de cuisson), retirez-les du bouillon et passez-les à l'eau froide. Retirez les peaux, jetez le contenu de la cocotte, coupez les poulpes et les tentacules des calmars en tronçons et

les tubes des calmars en anneaux très minces.

Dans une jatte en verre ou en céramique, mélangez calmars et poulpes avec l'aneth, l'huile d'olive et le jus de citron. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Servez sur un lit de laitue, saupoudré de poivre et garni de quartiers de citron.

Plateau d'huîtres

Plato variado de ostras

Pour 6 personnes

sel gemme

36 huîtres ouvertes

3 cuill. à café d'œufs de lump rouges

3 cuill. à café d'œufs de lump noirs

1 cocktail Bloody Mary (vodka-tomate)

1 citron vert coupé en deux

poivre gris du moulin

12 cl de sauce béchamel

125 g de fromage râpé

3 cuill. à café de parmesan râpé

60 g d'épinards frais finement hachés

1 cuill. à soupe de petits lardons

3 cuill. à café de sauce Worcestershire

brins de persil pour garnir

quartiers de citron pour garnir

Disposez 18 huîtres sur le plateau. Déposez $\frac{1}{2}$ cuillerée à café d'œufs de lump rouges sur 6 huîtres, de façon à les recouvrir à demi, puis $\frac{1}{2}$ cuillerée à café d'œufs de lump noirs sur l'autre moitié de ces 6 huîtres. Recouvrez 6 autres huîtres de cocktail Bloody Mary, puis arrosez les 6 dernières huîtres de jus de citron vert avant de les saupoudrer d'un peu de poivre.

Placez les 18 huîtres restantes sur la lèchefrite. Dans une casserole, mélangez la moitié de la béchamel avec la moitié du fromage râpé. Chauffez à feu doux, en remuant de temps à autre; lorsque le fromage a fondu, versez des cuillerées de cette préparation sur 6 huîtres, puis recouvrez de parmesan.

Faites blanchir les épinards (2 minutes dans l'eau bouillante) puis égouttez-les et pressez-les pour en exprimer le jus. Dans une casserole, mélangez les épinards avec le reste de la béchamel et du fromage râpé. Chauffez à feu doux, en remuant de temps à autre. Lorsque le fromage a fondu, versez des cuillerées de cette sauce sur 6 autres huîtres. Déposez des petits lardons sur les 6 dernières huîtres puis arrosez-les d'un peu de sauce Worcestershire.

Placez la lèchefrite sous le gril chaud jusqu'à ce que les sauces des huîtres dorent et bouillonnent. Déposez ces huîtres avec les autres sur le plateau. Servez garni de brins de persil et de quartiers de citron.

