

## Zarzuela rapide et économique à ma façon

Pour 2 personnes :

2 filets de colin ou autres

3 petits poulpes

quelques moules congelées + quelques crevettes crues

huile d'olive

1 pomme de terre coupée en rondelles

Pour la sauce :

1 oignons, 2 caïeux d'ail

1 petit verre de vin blanc sec

3 tomates râpées ou 1 petite boîte de coulis

un petit verre de fumet de poissons

1 petite pincée de safran

(tout d'abord laissez décongeler votre poissons et vos crustacés si vous utilisez des produits congelés).

- Salez et poivrez légèrement puis farinez vos morceaux de poissons.
- Laver les poulpes et coupez-les en morceaux
- Mettre à chauffer l'huile dans une poêle, faire frire vos rondelles de pomme de terre quelques minutes, déposez-les dans votre plat en grès, ensuite faites frire les morceaux de poissons, puis les déposer dans le plat. Ensuite faites frire l'oignon émincé quelques minutes puis ajoutez les poulpes. Laissez mijoter 5 minutes.
- Mouillez avec le vin blanc, ajoutez la purée de tomate, le petit verre de fumet de poissons, l'ail émincé et le safran. Poivrez. Laissez cuire sur feu doux 15 mn. Vérifier l'assaisonnement.
- Dans le plat en grès ajoutez la sauce avec les poulpes puis ajouter les moules et les crevettes. Dès les premiers bouillons laissez mijoter 10 mn environ et servir chaud.