**RAGOUT MINCEUR DE LA MER A L’ITALIENNE**

FacebookE-mailPin It

INGRÉDIENTS

* 250 g de filets de poisson à chair blanche et ferme
* 250 g de pétoncles (ou mélange de fruits de mer)
* 250 g de crevettes décortiquées
* 6 cl de vin blanc sec
* 4 gousses d'ail
* 1 oignon
* 1 boîte de tomates pelées au jus
* 1 cuillère à café d’origan séché
* 1 cuillère à soupe de fumet de poisson
* 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
* Sel & poivre

PRÉPARATION

* Préparation : 4 min
* Cuisson : 15 min
1. Pelez et émincez l’oignon. Pelez et hachez l’ail. Détaillez les filets de poisson en dés.
2. Dans une cocotte ou un faitout, faites fondre l’oignon dans l’huile à feu moyen, 4 minutes en remuant.
3. Ajoutez l’ail et laissez cuire 1 minute de plus. Arrosez ensuite avec le vin, et laissez réduire 1 minute en mélangeant.
4. Ajoutez les tomates et leur jus, l’origan, 20 cl d’eau et le fumet de poisson. Laissez mijoter 5 minutes à feu doux.
5. Ajoutez le poisson, les crevettes, les pétoncles, mélangez bien et couvrez la cocotte. Laissez cuire encore 8 minutes.
6. Servez bien chaud avec une poêlée de haricots, ou une petite portion de riz