

# RAGOUT MINCEUR DE LA MER A L'ITALIENNE

---

## 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