



Purée aux fruits de mer et petits légumes

Temps de préparation: 40 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 4 personnes:

Pour les fruits de mer

400g de Frutti di Mare, à cuisiner

50g de tomates cerises

100g de champignons de Paris

50g de fèves décortiquées cuites

½ brocoli

10cl d'huile d'olive

Sel, poivre



Pour la purée de pommes de terre

800g de pommes de terre

150g de beurre

20cl de crème liquide

10g de gros sel

Sel, poivre, muscade

Préparation :

Préparation de la purée de pommes de terre :

1. Éplucher les pommes de terre puis les tailler en cubes.
2. Les cuire dans une casserole avec de l'eau froide salée pendant 35 minutes. Une fois cuites, les égoutter et les passer au moulin à légumes.
3. Dans une petite casserole faire chauffer la crème et le beurre, l'incorporer délicatement aux pommes de terre à l'aide d'une spatule en bois sans trop remuer, et le tour est joué.
4. Rectifier l'assaisonnement avec le sel, poivre et une pincée de muscade.

Préparation des fruits de mer

1. Décongeler et bien égoutter le cocktail de fruits de mer.
2. Faire revenir à feu vif pendant 5 minutes les fruits de mer et égoutter.
3. Couper les tomates, les champignons et le brocoli en petits morceaux et faire revenir 3 à 4 minutes à feu vif avec un peu d'huile d'olive puis ajouter les fruits de mer et rectifier l'assaisonnement.
4. Dresser dans de petites casseroles avec la purée dans le fond et le mélange de fruits de mer sur le dessus.