



*Bricks, beignets, feuilletés*  
**Pastilla de la mer**



**1h55**   **35 min**   **20 min**   **1h**   **460**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la  
pastilla de la mer**

12 **Feuille de pâte filo**  
400 g **Filet(s) de cabillaud**  
12 **Crevettes roses**  
12 unité(s) entière(s)  
**Moules**  
1 **Poivron(s)**  
1 **Oignon(s)**  
1 c. à soupe **Sucre semoule**  
40 g **Beurre**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Poivre**  
1 **Sel**

**Ingrédients pour la  
marinade**

2 c. à soupe **Persil plat**  
2 c. à soupe **Coriandre en poudre**  
1 c. à café **Gingembre en poudre**  
1 c. à café **Cumin (en poudre)**

**Étape 1**

Préparation de la garniture

- 1 Laver et ciseler les herbes.
- 2 Eplucher et émincer l'ail.
- 3 Tailler l'oignon et le poivron en brunoise. Décortiquer les moules et les crevettes.
- 4 Dans un saladier, faire mariner le poisson et les fruits de mer avec toutes les épices, les herbes ciselées et l'ail émincé. Recouvrir d'un film étirable et laisser une heure au réfrigérateur.
- 5 Cette étape permet à toutes les saveurs de se mélanger.
- 6 Sur feu moyen, faire chauffer de l'huile d'olive dans la sauteuse, faire revenir l'oignon sans colorer jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
- 7 Saupoudrer de sucre, mélanger puis laisser caraméliser quelques minutes.
- 8 Incorporer le poivron et le poisson mariné, assaisonner.
- 9 Cuire sur feux doux pendant 10 minutes environ en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la chair du poisson se détache.
- 10 Hors du feu, émietter le poisson à l'aide d'une fourchette

et réserver.

**1 Gousse(s) d'ail**

## **Étape 2**

### Montage et cuisson de la pastilla

- 1** Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Faire fondre le beurre dans un bol au micro-onde.
- 2** Badigeonner de beurre fondu un premier moule individuel (fond et tour) puis 3 feuilles filo.
- 3** Déposer les 3 feuilles dans le fond du moule en les laissant déborder largement du moule. Répartir la farce bien régulièrement.
- 4** Rabattre sur le dessus les morceaux de feuilles filo qui dépassent.
- 5** Badigeonner généreusement la surface de la pastilla de beurre fondu pour souder. Répéter l'opération pour les autres pastillas.
- 6** Faire cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la pastilla (dessus et dessous) soit bien dorée. Servir chaud.