



Entrées froides aux produits de la mer

Cocktail de fruits de mer aux épinards poêlés à la noix de muscade et parmesan



1h05 **40 min** **25 min** **0** **496**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Epinards

950 g **Epinard**
35 g **Beurre**
0.5 verre(s) **Eau**
20 g **Parmesan**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**
3 pincée(s) **Noix de muscade**
5 g **Parmesan**

Fruits de mer

200 g **Moules**
200 g **Crevettes roses**
200 g **Calamar(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**
0.5 verre(s) **Eau**

Sauce cocktail

Étape 1

Préparation des épinards poêlés

- 1 Laver les épinards, puis les égoutter dans une passoire.
- 2 Mettre le beurre dans un faitout et le faire fondre.
- 3 Ajouter les épinards, remuer, ajouter l'eau et couvrir le faitout avec un couvercle.
- 4 Faire cuire les épinards 5 minutes.
- 5 Ajouter le sel, le poivre et la noix muscade.
- 6 Couvrir à nouveau et faire cuire les épinards encore 10 minutes.
- 7 Au bout de ce temps, ajouter le parmesan préalablement râpé, et continuer la cuisson sans couvercle, en remuant, juste le temps de faire fondre le parmesan.
- 8 Retirer le faitout du feu et réserver les épinards au chaud.

Étape 2

Préparation des fruits de mer

- 1 Couper les calamars en rondelles et les réserver.

- 2 Éplucher l'ail le mettre dans un faitout avec l'huile.
- 3 Faire revenir l'ail, puis ajouter les moules et les crevettes décortiquées et les rondelles de calamars.
- 4 Les faire revenir 1 minute en remuant.
- 5 Ajouter l'eau, saler, poivrer couvrir et faire cuire les fruits de mer 10 minutes, jusqu'à ce que les calamars soient tendres.
- 6 Si l'on utilise des fruits de mer congelés, ne pas ajouter d'eau: ils en libéreront pendant la cuisson.
- 7 Une fois cuits, retirer le faitout du feu et réserver les fruits de mer en les faisant tiédir.

4 c. à soupe **Mayonnaise**

3 c. à soupe **Ketchup**

0.5 c. à café **Sauce soja**

0.5 c. à café **Paprika**

Étape 3

Préparation de la sauce cocktail

- 1 Mettre la mayonnaise dans un bol.
- 2 Ajouter le Ketchup, la sauce soja et le paprika.
- 3 Mélanger bien le tout jusqu'à obtenir une sauce rose, homogène.

Étape 4

Finition et dressage

- 1 Mettre les fruits de mer dans un saladier et les assaisonner avec la sauce cocktail.
- 2 Mélanger pour faire bien amalgamer la sauce aux fruits de mer.
- 3 Repartir le cocktail de fruits de mer dans les assiettes.
- 4 Réaliser des quenelles avec les épinards et les disposer dans chaque assiette, à côté du cocktail de fruits de mer.
- 5 Décorer les quenelles d'épinards avec des copeaux de parmesan réalisés avec un économiseur.
- 6 Servir le cocktail de fruits de mer aux épinards poêlés tiède ou froid.