



## Fruits de mer Calalou



**1h10** **30 min** **40 min** **0** **523**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le calalou

1 **Crabe**  
300 g **Gombo**  
250 g **Poitrine de porc fumée**  
500 g **Epinard**  
4 **Cive**  
1 **Piment(s)**  
2 unité(s) entière(s)  
**Clou(s) de girofle**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 pincée(s) **Thym**  
50 cl **Eau**  
2 c. à soupe **Huile d'arachide**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour le riz

250 g **Riz long**  
25 cl **Eau**

### Ingrédients pour le dressage

### Étape 1

#### Préparation du calalou

- 1 Peler les cives et les hacher à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Oter le pédoncule des gombos et les couper en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Couper la poitrine fumée en gros dés à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Laver les épinards sous l'eau froide et les égoutter à l'aide d'une passoire. Les hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Couper le crabe en quatre à l'aide d'un couteau couperet.
- 7 Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire suer les cives pendant 5 minutes. Ajouter la poitrine fumée, l'ail et le piment entier puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 8 Ajouter les morceaux de crabes et les faire dorer sur toutes les faces sur feu vif.
- 9 Retirer le crabe à l'aide d'une écumoire et le réserver dans un plat.

Faire chauffer l'eau dans une bouilloire

10

faire chauffer l'eau dans une cocotte.

11 Ajouter les gombos et les épinards dans la cocotte.

12

Assaisonner de sel et de poivre puis ajouter le thym et les clous de girofle. Verser l'eau bouillante et mélanger.

13

Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes.

14

Retirer ensuite la poitrine fumée, le piment et les clous de girofle à l'aide d'une écumoire puis mixer les légumes à l'aide d'un mixeur plongeant.

15

Remettre les morceaux de crabe dans la cocotte et couvrir. Prolonger la cuisson de 15 minutes.

1 **Piment(s)**

1 **Oignon(s) nouveau(x)**

## Étape 2

### Préparation du riz

1

Rincer le riz dans une passoire sous le robinet jusqu'à ce que l'eau soit claire.

2

Porter l'eau à ébullition dans une casserole puis y faire cuire le riz pendant 20 minutes, jusqu'à ce que l'eau de cuisson soit absorbée et le riz tendre.

## Étape 3

### Finitions et dressage

1

Eplucher puis hacher l'oignon nouveau à l'aide d'un couteau éminceur.

2

Emincer le piment à l'aide d'un couteau éminceur.

3

Dresser les morceaux de crabe dans des assiettes individuelles et napper de sauce à l'aide d'une louche.

4

Disposer le riz à côté du crabe à l'aide d'une cuillère à soupe.

5

Mettre du riz dans un petit bol et le renverser sur l'assiette pour lui donner une forme de dôme.

6

Accompagner avec du riz chaud et parsemer de piment et d'oignons nouveaux. Déguster sans attendre.