Pablo Galvez

Fruits de mer

Pulmay

50 min	20 min	30 min	0	374
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du pulmay

1. Laver les moules et les palourdes à grande eau. Les gratter à l'aide d'un couteau d'office si des impuretés restent sur les coquilles.
2. Les rincer plusieurs fois en les remuant et en veillant à ne pas les laisser tremper dans l'eau. Eliminer les moules qui resteraient ouvertes.
3. Une fois nettoyées, les débarrasser dans une passoire.
4. Décortiquer les crevettes puis les réserver dans un saladier.
5. Eplucher l'ail puis l'émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
6. Eplucher l'oignon puis l'émincer.
7. Découper le travers de porc fumé en plusieurs morceaux à l'aide d'un couteau de chef.
8. Faire chauffer l'huile de tournesol dans un faitout puis ajouter l'ail et l'oignon.
9. Les faire suer puis faire revenir les cuisses de poulet des deux côtés.
10. Ajouter le travers de porc fumé puis assaisonner de sel, de poivre et de piment d'Espelette.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le pulmay

- 2 **Cuisse(s) de poulet**
- 100 g **Palourdes**
- 100 g **Moules**
- 100 g **Crevettes grises**
- 120 g **Travers de porc**
- 90 ml **Vin blanc**
- 30 ml **Huile de tournesol**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 80 g **Oignon(s)**
- 0.5 **Chou(x) blanc(s)**
- 1 pincée(s) **Piment d'Espelette**
- 1 **Coriandre**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

- 1 **Coriandre**

11 Ajouter les moules, les palourdes ainsi que les crevettes.

12 Verser avec le vin blanc puis couvrir avec des feuilles de chou.

13 Laisser cuire pendant 30 minutes sur feux doux.

14 Une fois le temps écoulé, éteindre le feu puis enlever les feuilles de chou.

15 Réserver les feuilles de chou pour le dressage.

Étape 2

Dressage

1 Retirer les cuisses de poulet puis les couper en deux à l'aide d'un couteau d'office.

2 Les disposer dans une assiette creuse à l'aide d'une fourchette.

3 Ajouter les moules et les palourdes à l'aide d'une louche puis verser un peu de jus de cuisson.

4 Ajouter quelques feuilles de chou puis décorer de quelques feuilles de coriandre.

5 Déguster aussitôt.