

*Fruits de mer*

# Palourdes et moules, chorizo et bouillon au safran



**30 min** **15 min** **15 min** **0** **436**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les palourdes et moules

450 g **Palourdes**  
450 g **Moules**  
225 g **Chorizo**  
1 **Fenouil(s)**  
1 **Oignon(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 verre(s) **Vin blanc**  
0.5 c. à café **Safran**  
1 **Citron(s)**  
1 botte(s) **Persil plat**  
1 botte(s) **Coriandre**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

Préparation des légumes et du chorizo

- 1 Retirer la peau du chorizo. Couper le chorizo en dés et réserver.
- 2 Les dés de chorizo peuvent être plus ou moins gros mais veiller à ce qu'ils soient tous de la même taille.
- 3 Retirer les feuilles du fenouil et réserver pour le dressage.
- 4 Retirer la racine et le cœur du fenouil.
- 5 Emincer le fenouil finement. Réserver dans un bol.
- 6 Couper l'oignon en deux après avoir retiré les extrémités. Enlever la peau. L'émincer et le réserver dans le bol avec le fenouil.
- 7 Retirer les tiges de la coriandre et du persil. Emincer très grossièrement. Réserver.
- 8 Écraser une gousse d'ail avec la lame d'un couteau et retirer la peau. Réserver dans le bol avec les oignons et le fenouil.
- 9 Couper un citron en deux.
- 10 Rapprocher tous les ingrédients du feu pour tous les

avoir sous la main pendant la prochaine étape.

## Étape 2

### Préparation des palourdes et des moules

- 1 Mettre une grande marmite en fonte sur feu vif.
- 2 Vérifier que les fruits de mer sont bien nettoyés.
- 3 Verser assez d'huile d'olive pour couvrir le fond de la marmite et garder le reste pour plus tard.
- 4 Ajouter le chorizo dans la marmite, le disposer en une seule couche à l'aide d'une cuillère. Attendre qu'il rende une partie de sa graisse dans l'huile.
- 5 Lorsqu'il a rendu sa graisse et que l'huile commence à avoir une couleur orangée, ajouter la gousse d'ail pour parfumer l'huile.
- 6 Ajouter la gousse d'ail entière permet de l'enlever plus facilement une fois qu'elle aura diffusé toutes ses saveurs dans le plat.
- 7 Ajouter l'oignon et le fenouil dans la marmite. Ajouter une pincée de sel et mélanger.
- 8 Ajouter une pincée de poivre et le safran. Bien mélanger.
- 9 Lorsque les légumes commencent à colorer mais qu'ils ne sont pas encore trop tendres, ajouter les palourdes dans la marmite.
- 10 Les palourdes cuisent un peu plus longtemps que les moules donc il faut les ajouter en premier. Bien mélanger avec les légumes.
- 11 Couvrir pendant 30 secondes pour que les palourdes commencent à cuire.
- 12 Enlever le couvercle après 30 secondes et ajouter les moules en les incorporant bien aux légumes, comme pour les palourdes.
- 13 Déglacer avec le vin blanc et le jus de palourde.
- 14 Ajouter le reste d'huile d'olive et ajouter une pincée de sel.
- 15 Remettre le couvercle 1 min de plus pour bien cuire les palourdes et les moules.
- 16 Inutile de continuer à mélanger une fois que les palourdes et les moules sont dans la marmite.
- 17 À l'aide d'une cuillère en bois, retourner les ingrédients de la marmite, juste pour vérifier qu'ils cuisent tous de la même manière.
- 18 Couvrir une minute de plus pour s'assurer que l'alcool du vin s'est bien évaporé.
- 19 Une fois que les fruits de mer sont cuits, ajouter les herbes et le jus de citron au bout de 5 minutes.

## Étape 3

### Dressage

- 1 Verser le contenu de la marmite dans une assiette creuse.
- 2 Enlever la gousse d'ail.  
Retirer toutes les palourdes ou moules qui ne se sont

- 3 pas ouvertes pendant la cuisson.
- 4 Garnir de feuilles de fenouil réservées et servir sans attendre.