

Recette de juin
Poisson/Fruits de mer



Prête en
35 minutes



2423 kJ
579 p. p.

Fideuà/ Paella de pâtes

Notre adversaire: l'Espagne
(le 16 juin à Durban)



FI-2/W 22-25/10

coop

Pour moi et pour toi.



RECETTE

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de spaghettis

400 g de suprême de lieu noir

1/2 cc de sel, un peu de poivre

Huile d'olive pour la cuisson

70 g de tomates séchées
à l'huile

80 g d'olives noires

2 gousses d'ail

1 pochette de safran

8 dl de bouillon
de légumes chaud

1/2 bouquet de persil plat



1

Rouler les spaghettis dans un linge puis les casser en petits morceaux sur le bord d'une table. Couper le poisson en dés d'env. 3 cm, les assaisonner. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y cuire le poisson env. 3 min.



2

Sortir le poisson de la pêle. Egoutter les tomates et les couper en lanières. Dénoyer les olives et les couper en 4, hacher l'ail. Faire suer le tout dans la même poêle. Délayer le safran dans le bouillon, verser dans la poêle, porter à ébullition.



3

Ajouter les spaghettis, couvrir et laisser mijoter env. 10 min. à feu moyen. Ajouter les morceaux de poisson et faire chauffer brièvement. Parsemer le tout de persil haché.

LISTE DES COURSES



**Pomodori secchi
Saclà, 290 g**



**Olives noires
Crespo, 125 g**



Persil plat



**Spaghetti Napoli
Coop, 1,7 mm,
500 g**



**Safran aquila,
5 pochettes
de 130 mg**



**Suprêmes de lieu noir
Coop MSC, env. 200 g**

Il vous faut aussi: ■ sel ■ poivre ■ huile d'olive pour la cuisson
■ ail ■ bouillon de légumes

Les produits photographiés sont des suggestions. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, vous en trouverez certainement un autre dans votre Coop qui fera aussi l'affaire.

Découvrez d'autres recettes appétissantes sous www.coop.ch/recettes



SUPRÊME DE LIEU NOIR...

Le poisson et les fruits de mer sont des ingrédients incontournables en Espagne, notamment dans la Fidueà, paella typiquement valencienne dans laquelle le riz est remplacé par des pâtes. La chair tendre des suprêmes de lieu noir est la

promesse d'une saveur incomparable. Nul doute que les Onze espagnols sauront régaler leur public lors de la Coupe du monde en Afrique du Sud. La Nati devra probablement redoubler d'efforts pour battre les champions d'Europe!