



Pinyata de Cotlliure

Ingrédients pour 4 personnes :

1 kg de petits poulpes, crabes, cigales de mer, ou langoustines et de poissons de roche : rougets, rascasse, girelle, murène, petits louns...

2 belles tomates bien mûres, pelées et concassées

4 à 6 gousses d'ail pilées

5 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à s. de farine

Sel, poivre

4 tranches de pain grillé

"Délicieuse spécialité des pêcheurs de la côte Vermeille, combinant poissons de roche et crustacés".

Préparation :

Préparez les poissons et les poulpes.

Ébouillantez, pelez les tomates.

Pilez l'ail dans un mortier.

Dans une cocotte en fonte, faites rissoler dans l'huile d'olive bouillante, les poulpes, les crabes, les langoustines durant 2 minutes.

Ajoutez les tomates concassées avec l'ail.

Continuez la cuisson à découvert, jusqu'à ce que la tomate soit vraiment « fondue ».

Farinez les poissons. Ajoutez tous les poissons dans la cocotte.

Secouez délicatement.

Laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes sans remuer pour ne pas écraser les poissons.

Salez et poivrez. Servez aussitôt, accompagné de tranche de pain aillé.

Bon Profit!