



## LA CATAPLANA

D'origine portugaise cette super poêle double présente plein d'avantage mais si vous n'en possédez pas "no problem" comme disent nos amis anglais, deux poêles de même taille feront très bien l'affaire ! Ce sera juste un peu plus difficile à retourner :il vous faudra prévoir une grosse pince de plombier pour pouvoir "coincer" les deux "derrières" ensemble car pour les queues elles même pas de problème bien les lier ensemble avec une attache en velcro facile à remettre et enlever

La recette est tellement savoureuse que je ne résiste pas au plaisir de vous faire partager la recette de mon amie Maria .

### LA CATAPLANA DE CEREALES AUX ST JACQUES ET HOMARD

#### **Ingrédients :**

du homard (note 1)

des noix de coquilles St Jacques

riz blanc et sauvage

graines de lin et tournesol épluché

gousses d'ail

racine de gingembre (ou en poudre )

branche de thym émietté

"piquant" LVC

jus d'orange FRAIS+ bouillon LVC

des oignons rouges, jaunes et blancs

moules et crevettes (facultatives)

blé et blé dur

quinoa et un peu de graines de moutarde

tomates et des petits pois frais

curcuma (note 2) + pistils de safran

poudre de Perlimpimpin

3 cuillerées à soupe d'huile (note 4)

persillade

#### **Méthode :**

Bien mélanger les graines avec une dominante de riz et blé .

Bien rincer les crustacés (note 1) et les coquillages et coupez le homard en tronçons . Pré-cassez les pinces et pattes d'un coup de plat de gros couteau

Eplucher l'oignon et l'émincer en petits cubes .Eplucher les gousses d'ail et "piquez" les très fin.Pelez le gingembre. Le piler au mortier jusqu'à obtenir une "pâte", une "crème". Concasser les tomates (pelées et épépinées ou non au choix )



TSVP-->

Dans la première cataplana , faire revenir les céréales dans l'huile a feu vif , jusqu'à ce que le riz blanc devienne transparent ajouter ail et oignon jusqu'à ce qu'ils blondissent . A ce moment le riz redevient blanc ; assaisonnez avec les épices sèches et "mouillez" avec le bouillon

En même temps faites revenir morceaux de crustacés et coquillages jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés .Les égoutter et les sortir .(NB "les sans gras" les sécheront sur du papier-linge). et les distribuer dans la première cataplana dès que les céréales commencent à "chanter", à devenir douces et plus craquantes .

Ajoutez tomates et persillade ainsi que la pommade de gingembre dans la cataplana délayez d'un peu de bouillon . Quelques gros bouillons , un peu de thym, touyez et verser dans la cataplana 1

"Touyez" bien le tout . Ajoutez vos petits pois Enclenchez la deuxième cataplana dans la "charnière" de la première Fermez et laisser cuire à feu doux une 5, 6 minutes.. Retournez d'un coup sec et laissez remijoter

Servez , dans la cataplana de dessous en décorant d'un bouquet d'herbes fines avec du persil et de la menthe ( si possible fleurie ) et avec des quartiers de citron . Déboitez la "cataplana-couvercle"pour servir mais reposez-la dessus pour garder tout chaud jusqu'au "revenez-y" qui ne manquera pas j'en suis sûre !

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous le pouvez optez pour des crustacés et des coquillages frais . Sinon rabattez-vous sur des surgelés ( attention cuisson très courte car ils ont été pré-cuits par le froid !) Vous les ferez décongeler dans du lait après les avoir rincées très vite à l'eau chaude .

(note 2) le curcuma est une plante asiatique dont on consomme également le rhizome lui aussi (comme pour le gingembre ) . Les fleuristes mettent des produits chimiques pour les faire fleurir .Même si vous cultivez un exemplaire dans votre serre , ne vous en servez pas en cuisine avant une bonne année pour ne plus avoir de produits toxiques .

Vous en trouverez en poudre au rayon "exotique" . Faites un peu chauffer l'épice avant de l'utiliser : elle reprendra du parfum .Sinon ? n'hésitez pas remplacez le curcuma par le double de safran ... certes c'est plus cher mais vous n'y perdrez rien au goût

N'assaisonnez qu'en fin de cuisson pour un triple bénéfice :

- 1 / Le poivre et les épices gardent mieux leur parfum ,
- 2 / mis en début de cuisson le sel durci les céréales ... **et**
- 3 / avez-vous pensé qu'un de vos convives (comme vous même) sont peut-être au régime !

## NOTES DIETETIQUES

Pour les sans gluten ? pas de problème ! tout va bien *si vous ne mettez pas de blé* dans votre mélange et vous serez comme tout le monde !

pour le "sans gras" ayez la main légère avec le corps gras autorisé et égoutter bien le gras de cuisson des coquillages et des crustacés avant de les joindre aux céréales !

Pour le "sans sel", pensez que les fruits de mer même rincées à 2 eaux ( une chaude puis une froide) sont néanmoins salées par nature aussi ne soyez pas trop gourmand

Pour les "sans sucre" les céréales vous sont interdites donc remplacez les par un "couscous" de légumes choux fleur ,de daïkon, de courgettes ( les légumes sont passées "à la moulinette" et forment une sorte de semoule ) . Mais attention cela cuira très très vite . Ne le mettez que quand vos "bestioles" et leur jus seront presque cuits

Allez ne râlez pas vous savez bien : **ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A**