



Chaudrée de fruits de mer aux patates douces

7

Temps total: 2:50**Préparation:** 2:20**Cuisson:** 0:30**Portion(s):** 4**Difficulté:** Facile

Ingrédients

Oignon

1 pièce(s), grand

0

Ail

1 gousse(s)

0

Poivron

1 pièce(s), rouge

0

Pommes de terre

300 g, farineuses

5

Patate douce

300 g

9

Maïs (conservé)

1 bocal /conservé, grand

0

Huile de colza

2 cc

3

Farine blanche

1 CS

1

Bouillon de légumes, préparé

1 litre

Laurier

1 feuille(s)

2

0

Sel

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Paprika, en poudre

1 pincée(s)

0

Poivre de Cayenne

1 pincée(s)

0

Fruits de mer/frutti di mare, crus

400 g

0

Thym

2 cc

0

Demi-crème acidulée, max. 18% MG

80 g

7

Persil

2 CS, haché

0

Instructions

- 1** Peler l'oignon et le couper en petits dés, ainsi que l'ail. Laver, épépiner et couper le poivron en dés. Peler les patates douces et les pommes de terre et les couper en morceaux. Égoutter le maïs.
- 2** Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen et y faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron env. 3 minutes. Parsemer de farine. Faire rissoler pendant env. 1 minute. Déglacer les légumes avec le bouillon. Ajouter les pommes de terre, les patates douces et la feuille de laurier. Saler, poivrer, relever avec le paprika et le poivre de Cayenne. Porter à ébullition et cuire env. 20 minutes.
- 3** Retirer la feuille de laurier. Retirer la moitié des légumes du feu. Mixer le reste de la chaudière. Ajouter le maïs, les fruits de mer surgelés, les légumes et le thym. Poursuivre la cuisson env. 8 minutes supplémen-

taires. Relever la chaudière de fruits de mer aux patates douces avec de la crème aigre. Saler et poivrer et servir garni de persil.