

RAGOÛT DE POISSON PORTUGAIS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g de filets de julienne bien épais
- 300 g de calamars
- 15 cl de vin blanc sec
- 600 g de pommes de terre
- 6 tomates
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 poivrons
- 1 petit piment frais (facultatif)
- 1 petit bouquet de persil plat
- 2 feuilles de laurier
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de paprika doux
- sel, poivre

PRÉPARATION

- Nettoyez les calamars, arrachez la tête en tirant sur les tentacules.
Coupez celles-ci au ras des yeux. Jetez la tête et conservez les

tentacules. Ouvrez le corps de haut en bas, retirez la partie glaireuse. Tirez sur l'os transparent (la plume) qui maintient le corps droit et Ôtez-le.

- Rincez le corps et les tentacules, coupez-les en rondelles. Rincez les filets de julienne sous l'eau froide et coupez-les en morceaux. Salez les et poivrez-les. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles fines.
- Pelez l'ail et passez les gousses à la presse ail. Ébouillantez les tomates, pelez-les, ouvrez-les en deux, épépinez-les et taillez-les en gros morceaux. Rincez les poivrons, ôtez le pédoncule, les graines et les filaments blancs. Coupez la chair en lanières de 3 cm environ.
- Lavez le persil plat et hachez les feuilles. Nettoyez le piment, épépinez-le et émincez le finement.
- Faites chauffer l'huile dans un faitout. Mettez-y les oignons à blondir. Ajoutez l'ail, les tomates, les poivrons, le persil haché, les feuilles de laurier et le piment. Mélangez et laissez cuire à feu moyen pendant 15 min, sans couvrir.
- Pendant ce temps, pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en rondelles épaisses. Salez, poivrez-les. Ajoutez dans le faitout les calamars, puis déposez le poisson et les pommes de terre en couches alternées, en terminant par une couche de pommes de terre.
- Saupoudrez du paprika. Arrosez avec le vin blanc et la même quantité d'eau.
- Couvrez et laissez cuire doucement pendant 40 min. Servez très chaud.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

344 kcal

BON APPÉTIT !