

## Marmite de fruits de mer au safran

Ouh la bientôt Noël ! Il va falloir songer aux multiples menus, et vous manquez d'idée ? Vous voulez quelque chose qui en met autant plein les yeux que les papilles ? Pour cela jouez la carte maritime avec cette marmite de fruits de mer, avec le safran et le vin blanc.

Une recette idéale pour les fêtes de fin d'année ! Et en plus vous n'y passerez pas des heures !

À accompagner de pommes vapeur et de persil frais, ou de riz parfumé, et vous comblerez votre tablée :)

[Imprimer](#)

Marmite de fruits de mer au safran

Auteur: Flo de Bonnes Choses

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Temps total: 50 minutes

Pour 4 personnes

Ingredients

## Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

---

- - 2 [paquets de fruits de mer](#) (1 kg)
- - 2 doses de [safran](#) (0.8 g)
- - 200 ml de vin blanc
- - 40 g de [farine](#)
- - 40 g de [beurre](#)+ 1 noisette
- - 1 oignon
- - optionnel : 2 cuillère à soupe de crème fraîche

### Instructions

1. Dans une casserole faire fondre la noisette de beurre, puis ajouter l'oignon finement émincé.
2. Le faire légèrement blondir puis ajouter les fruits de mer encore congelés.
3. Remuer et faire revenir 3 à 4 min puis ajouter le vin blanc et le safran et couvrir.
4. Faire cuire 15 min à couvert.
5. Égoutter les fruits de mer au-dessus d'une passoire posée sur un saladier, afin de récupérer le jus de cuisson.
6. Dans la même casserole faire fondre les 40 g de beurre restants, puis ajouter la farine et bien mélanger.
7. Ajouter progressivement le bouillon des fruits de mer en remuant constamment.
8. Une fois le tout ajouté, remuer et laisser épaissir pendant 5 min.
9. Ajouter alors la crème, et servir !

---

Astuce : Ajouter une touche de glamour supplémentaire en disposant cette préparation dans des petites cocottes, que vous recouvrez de pâte feuilletée - on dore à l'œuf et hop 20 min au four ;)

---