

4 pers. Fettucine à l'encre
et aux fruits de mer

300g de fettucine
200g de seiches ou de calamars
500g de moules
500g de coques
2 gousses d'ail hachées
1 oignon haché
3 c. à s. de persil haché
6 c. à s. d'huile d'olive
1 verre de vin blanc
Sel - Poivre.

Faire cuire la moitié des moules avec un peu
d'eau et de vin.
Nettoyer et couper les seiches en petites lamelles.
Récupérer les foies d'encre.
Faire sauter l'oignon dans l'huile d'olive et
ajouter les lamelles de seiche et moules cuites décortiquées.
Faire cuire d'ensemble environ 5 min.
Ajouter le verre de vin, laisser évaporer, puis
mettre l'ail et le persil. Saler, poivrer.
Après 5 min à feu moyen, ajouter les coques et
le reste des moules.

Cuire jusqu'à l'ouverture des coquillages.
Pendant ce temps, faire les fettuccine à
l'eau salée -

Écraser les poches d'encre avec un peu
de jus de cuisson et ajouter dans la
sauce -
Égoutter les pâtes et mélanger avec la sauce
Servir en saupoudrant de persil haché -

200g de nouilles
200g de coquilles
1 poignée d'ail haché
1 poignée de persil haché
3 c. à s. d'huile d'olive
5 c. à s. d'huile d'olive
1 verre de vin blanc
sel - poivre

faire cuire la viande des nouilles avec un peu
d'eau et de vin.
Nettoyer et couper les anchois en petites lamelles.
Réserver les poches d'encre.
Faire dorer l'ail dans l'huile d'olive et
ajouter les anchois et laisser cuire doucement.
Faire cuire l'ensemble environ 5 min.
Ajouter le verre de vin, laisser évaporer, puis
ajouter l'ail et le persil. Saler, poivre.
Après 5 min à feu moyen, ajouter les coquilles et
le reste des nouilles.