



**Paëlla revisitée au sarrasin**  
*La recette de Florian Barbarot*

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation 1 heure

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

**Ingrédients**

- 300 g de sarrasin
- 30 g de concentré de tomate
- 50 cl de vin blanc
- 1 oignon blanc
- 1 g de safran
- 7 cl d'huile d'olive
- 200 g de palourdes
- 15 g de beurre doux
- 2 branches de thym, 2 branches de laurier
- 1 gousse d'ail
- 150 g de calamars (idéalement frais, préparés par le poissonnier)
- 150 g de chorizo
- 20 g de persil plat
- 320 g de filets de merlu
- 100 g de sel fin de mer

1. Préparer les palourdes à la marinière : dans 2 cl d'huile d'olive et 15 g de beurre, faire revenir le thym, le laurier et la gousse d'ail. Ajouter les palourdes, déglacer avec 40 cl de vin blanc et couvrir. Cuire rapidement (un coquillage est cuit au moment où il s'ouvre). Récupérer les palourdes et les décortiquer. Passer au chinois fin et réserver le bouillon pour mouiller le sarrasin durant sa cuisson.
2. Cuire le sarrasin : dans une sauteuse, faire suer l'oignon ciselé dans 2 cl d'huile d'olive. Le retirer et nacrer le sarrasin dans l'huile d'olive chaude. Ajouter le concentré de tomate et l'oignon sué, puis déglacer au vin blanc. Dès que la préparation est réduite de moitié, mouiller à hauteur avec la marinière des palourdes et ajouter le safran. Laisser cuire le sarrasin pendant 15 min en remouillant avec la marinière si besoin.
3. Éplucher le chorizo, le tailler en dés et le faire sauter à feu vif, sans matière grasse.
4. Rincer les calamars préparés, tailler le blanc en petits triangles et concasser les tentacules.
5. À l'aide d'un couteau, inciser les triangles sans aller trop en profondeur. Cette technique permet au calamar de se rétracter et de former de jolis cônes. Faire sauter le calamar à feu vif dans l'huile d'olive.
6. Mettre les filets de merlu au sel 5 minutes puis les rincer à l'eau claire avant de les sécher avec du papier alimentaire. Dans une poêle, cuire les filets dans 2 cl d'huile d'olive avec une branche de thym et de laurier. La cuisson doit être nacrée.

## **Dressage**

1. Dans un plat, disposez le sarrasin dans le fond.
2. Ajoutez les filets de merlu.
3. Continuez en déposant les calamars, les palourdes et le chorizo. 4. Finissez en ajoutant du persil ciselé et quelques belles feuilles.