

. Cassolettes gratinées de la mer .



<p><u>Ingrédients pour 4 personnes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 échalote - 1 oignon - 2 c.à.s bombées de crème fraîche - 2 gousses d'ail - 20 cl de vin blanc 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 c.à.s d'huile - 3 gros champignons de Paris - 500 g de fruits de mer * - Beurre - Chapelure fine - Romarin, sel, poivre 	<p><u>Pour la béchamel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/2 l. de lait - 100 g de farine - 75 g de beurre - Sel, poivre
--	--	---

- Laver, peler et émincer l'oignon, l'ail, l'échalote et les champignons de Paris
- Dans une poêle chauffée et huilée faire revenir les fruits de mer et les ingrédients émincés
- Cuire à feu doux à couvert pendant 15 minutes en vérifiant au fur et à mesure de la cuisson
- Ajouter ensuite le vin blanc et l'assaisonnement, laisser cuire jusqu'à évaporation du vin
- Dans une casserole préparer une béchamel en faisant fondre le beurre dans une casserole
- Ajouter ensuite hors du feu la farine et mélanger au fouet. Verser dessus le lait tiède, bien remuer
- Assaisonner à convenance, réserver à feu très doux. Incorporer le mélange à base de fruits de mer
- Ajouter la crème fraîche jusqu'à obtenir une texture lisse, corriger au besoin l'assaisonnement
- Verser cette préparation dans des ramequins et plats à gratins préalablement beurrés
- Parsemer dessus la chapelure fine puis enfourner à four chaud à 180°C th. 6 pendant 30 minutes
- Servir chaud et accompagner avec du riz

Astuce : * Contient : moules, crevettes, poulpe, encornet ...

