

# Cassolette de crabe, moules et crevettes, béchamel légère au Safran

**Recette pour 4**

## Description

Cassolette garnie de fruits de mer baignée dans une sauce béchamel légère et onctueuse et safranée.

## L'astuce du chef

Vous pouvez utiliser des fruits de mer frais et ajouter le jus de cuisson à la sauce. Par contre, évitez de trop cuire les crustacés et poissons puisqu'ils deviendront secs et caoutchouteux.

## Ingrédients

### Pour la sauce Béchamel

- 400 Ml Jus de cuisson des moules
- 25 Gr Beurre
- 15 Gr Farine
- 1 Pincée(s) Safran
  
- Beurre
- Sel et poivre

### Pour la cassolette de fruits de mer

- 12 Unité(s) Moules cuites
- 12 Unité(s) Crevettes moyennes décortiquées
- 2 Unité(s) Échalote
- 4 Branche(s) Persil
- 200 Ml Vin blanc
- 120 Gr Chair de crabe
  
- Beurre
- Sel et poivre

### Cuisson des moules

- 150 Gr Moules fraîches
- 0.50 Unité(s) Oignon blanc
- 120 Ml Vin blanc
  
- Beurre
- Sel et poivre

## Préparation

- Temps de préparation **40 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

### Cuisson des moules

Nettoyez les moules à l'eau froide, grattez-les si nécessaire.

Dans un gros chaudron, mettez le vin blanc, les échalotes, les moules, du sel et du poivre. Couvrez et cuire jusqu'à l'ouverture complète de toutes les moules.

Décortiquez les moules, gardez du jus de cuisson pour mouiller la béchamel.

### Mise en place

Ciselez finement l'échalote, effeuillez et hachez persil.

Émincez l'oignon.

### Préparation de la béchamel

Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez-y la farine et faites cuire une minute à feu doux en remuant constamment (roux), versez la moitié de votre jus de moule, et à l'aide d'un fouet mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajoutez le reste du jus, continuez de fouetter jusqu'à épaississement afin de prévenir les grumeaux. Assaisonnez, puis incorporez une pincée de pistils de safran, laissez infuser hors du feu.

### Préparation du mélange de fruits de mer

Dans une poêle à feu vif avec un filet d'huile végétale, faites revenir vivement les crevettes avec une noix de beurre puis retirez-les.

Déposez une noix de beurre et faites suer l'échalote ciselée, déglacez avec le vin blanc, laissez réduire.

Ajoutez les moules et les crevettes pour les garder au chaud.

### Dressage de votre assiette

Dans des plats individuels allant au four, placez 3 crevettes, 3 moules, la chair de crabe et recouvrez de sauce béchamel, enfournez durant 2-3 minutes et servez chaud.

Déposez dessus un peu de persil haché.

**Bon appétit!**