

Cassolette de fruits de mer en béchamel, gratinée au gruyère.

Recette pour 4 personnes

Description

Une recette de la mer pour les temps froids.

Ingrédients

Pour la béchamel

- 400 Ml Lait
- 35 Gr Beurre
- 35 Gr Farine
- 5 Ml Noix de muscade

- Huile végétale
- Sel et poivre

Pour la cassolette

- 16 Unité(s) Crevettes moyennes décortiquées
- 200 Gr Pétoncles de baie
- 2 Unité(s) Échalote
- 4 Branche(s) Persil
- 200 Ml Vin blanc
- 100 Gr Fromage gruyère

- Huile végétale
- Sel et poivre

Pour le mesclun

- 4 Poignée(s) Mesclun
- 30 Ml Vinaigre de vin rouge
- 60 Ml Huile d'olive
- 15 Ml Moutarde de dijon

- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Pour la mise en place

Coupez les pétoncles en deux et les crevettes en morceaux. Ciselez les échalotes et hachez le persil. Râpez le gruyère.

Pour la béchamel

Dans une casserole faites fondre le beurre, ajoutez y la farine et faites cuire une minute à feu doux en remuant constamment, versez la moitié de votre lait froid, et à l'aide d'un fouet mélangez jusqu'à ce que la sauce épaississe ajoutez le reste du lait, continuez de fouetter jusqu'à ce qu'à épaississement afin de prévenir les grumeaux. Ajoutez sel, poivre et la muscade.

Pour les fruits de mer

Faites décongeler les pétoncles et les crevettes au réfrigérateur et égouttez bien. Dans une poêle à

feu vif avec un filet d'huile végétale et faire revenir vivement les pétoncles avec une noix de beurre pour la caramélisation puis les retirer, dans la même poêle avec un filet d'huile faire revenir les crevettes, puis les retirer. Déposez une noix de beurre et faire suer l'échalote ciselée et déglacez avec le vin blanc, laissez réduire. Mélangez ensuite tous les éléments de la préparation.

Pour la salade

Dans un bol, mélangez le vinaigre et la moutarde avec sel et poivre. Ajoutez ensuite l'huile doucement en fouettant constamment. Versez sur la salade et mélangez.

Pour le dressage

Répartir le mélange dans les cassolettes et couvrir de gruyère, puis passez au four jusqu'à ce que le fromage soit gratiné. Posez sur une assiette et posez un dôme de salade sur le côté.

Bon appétit!