

Cassolette de la mer gratinée, béchamel légère au Safran

Recette pour 4 personnes



Description

Cassolette garnie de fruits de mer baignée dans une sauce béchamel 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 Lait
- 35 Gr Beurre
- 35 Gr Farine
- 1 Pincée(s) Safran

- Beurre

Pour la cassolette de fruits de mer

- 400 Gr Pétoncles de baie
- 16 Unité(s) Crevettes moyennes décortiquées
- 2 Unité(s) Échalote
- 4 Branche(s) Persil
- 200 Ml Vin blanc
- 40 Gr Chapelure japonaise (panko)

- Beurre

Optionnel

- 4 Poignée(s) Mesclun

- Beurre

Préparation

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

Mise en place

Ciselez finement l'échalote, effeuillez et hachez l'estragon.

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, 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 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

Faites décongeler les pétoncles et les crevettes au réfrigérateur et égouttez bien. Dans une poêle à feu vif avec un filet d'huile végétale, faites revenir vivement les pétoncles avec une noix de beurre pour la caramélisation puis retirez-les. Dans la même poêle avec un filet d'huile, faites revenir les crevettes puis retirez-les. Déposez une noix de beurre et faites suer l'échalote ciselée, déglacez avec le vin blanc, laissez réduire.

Dressage de votre assiette

Dans des plats individuels allant au four, placez votre garniture de fruits de mer et recouvrez de sauce béchamel, saupoudrez de chapelure et enfournez jusqu'à ce que le dessus soit gratiné. Servez chaud avec une petite salade mesclun assaisonnée de la vinaigrette de votre choix.

Bon appétit!