

Cassolettes de poisson & fruits de mer

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min - Cuisson : 40 min

Ingrédients :

- 1 gros oignon
- 200g de champignons de Paris
- 250g de dos de cabillaud
- 250g de noix de pétoncles
- 300g de crevettes roses
- 30cl de vin blanc
- 2 feuilles de laurier
- 3 brins de thym
- 80g de beurre
- 1cs de farine
- 3cs d'huile d'olive



Ustensiles spécifiques : une sauteuse et une écumoire

Réalisation :

- Faire revenir dans une sauteuse l'huile d'olive avec l'oignon émincé et les champignons (que vous aurez nettoyés puis coupés en 4) durant 15 min.
- Verser le vin et ajouter le thym et le laurier. Poursuivre la cuisson 10 min.
- Couper le dos de cabillaud en gros cubes.
- Décortiquer les crevettes et sécher les noix de pétoncles sur du papier absorbant.
- Les ajouter dans la sauteuse et poursuivre la cuisson 5 min.
- Pendant ce temps, mélanger le beurre mou et la farine jusqu'à obtention d'une préparation crémeuse.
- Retirer tous les ingrédients avec une écumoire. Les réserver dans un plat.
- Porter le jus de cuisson à ébullition et le réduire d'1/3.
- Baisser le feu et ajouter le mélange beurre + farine.
- Lisser la sauce en fouettant.
- Saler et poivrer.
- Remettre le poisson, les crevettes, les noix de pétoncles, les oignons et les champignons et réchauffer 1 minute.

Bon appétit !