

Coquilles de poisson & Saint-Jacques

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min

Ingrédients :

- 1 gros oignon
- 200g de poisson blanc
- 8 noix de Saint-Jacques
- 2 gousses d'ail
- 3cs de persil ciselé
- 40g de beurre
- Chapelure
- Béchamel : 50g de beurre, 2cs de farine, 1/4l lait
- Sel & poivre



Ustensiles spécifiques : une sauteuse, une casserole et des ramequins ou coquilles !

www.lesdelicesabelle.fr

Réalisation :

- Préparer la béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine, bien mélanger puis ajouter le lait. Mélanger encore.
- Eplucher l'oignon, l'émincer finement.
- Faire fondre 40g de beurre dans une sauteuse. Ajouter l'oignon et laisser revenir quelques minutes.
- Couper le poisson en gros dés et l'ajouter ainsi que les noix de Saint-Jacques égouttées dans la sauteuse.
- Incorporer la sauce béchamel en mélangeant délicatement.
- Eplucher l'ail et le couper très finement. L'ajouter au mélange précédent.
- Saler et poivrer.
- Garnir vos coquilles ou ramequins. Ciseler du persil dessus.
- Saupoudrer de chapelure et passer au four préchauffé à 200°C durant 15 min.

Bon appétit !