

Gratin d'hiver aux fruits de mer



Alors que les jours froids nous guettent avec la baisse de tonus qui s'ensuit (...), voici une idée pour faire le plein de vitamines et de minéraux ! En plus, sa versatilité est telle, que les fruits de mer peuvent être facilement échangés par des morceaux de poisson, du poulpe, ou n'importe quel autre délice de l'océan !

Ingrédients

300 grammes de moules précuites
100 grammes de saumon fumé coupé en fines lamelles
300 grammes de pétoncles précuits
400 grammes de crevettes roses précuites et décortiquées
100 grammes de surimi coupé en juliennes
250 ml de bisque de crevette ou de homard
1 bouquet d'aneth
3 échalotes coupées en très fines lamelles
50 grammes de beurre
30 grammes de farine
40 centilitres de lait
10 centilitres de vin blanc
100 grammes de chapelure
sel et poivre

Préparation

1. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir les échalotes à feu moyen pendant 5 minutes.
2. Verser la farine d'un seul coup et fouetter vivement. Retirer du feu.
3. Rajouter, sans cesse de battre vigoureusement, le lait puis le vin jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
4. Remettre sur le feu et verser la bisque en mélangeant bien. Poursuivre la cuisson pendant une dizaine de minutes en fouettant constamment. Rectifier l'assaisonnement uniquement si cela est nécessaire. Laisser refroidir.
5. Mélanger tous les fruits de mer dans un plat allant au four. Y verser la sauce refroidie ainsi que l'aneth ciselé. Parsemer de chapelure.
6. Enfourner et faire gratiner environ 15 minutes. Servir aussitôt.

Bon appétit!