

GRATIN DE FRUITS MER

Prépa 10 minutes cuisson 15 minutes

200 gr de fruits de mer (à votre goût)

2 filets de poissons à chair blanche

1 poireau coupé en tronçon

1 carotte épluchée en tagliatelles

2 échalotes hachées finement

Sel et poivre - 20 gr de beurre

BECHAMEL

40 gr de beurre - 40 gr fécule - 0,5 l de lait -

2 ça soupe de gruyère râpé - sel et poivre

Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter les échalotes hachées, lorsqu'elles deviennent translucides ajouter les tagliatelles de carottes et le poireau coupé en fin tronçon et faire revenir les légumes, et qu'ils cuisent...

Faire la béchamel, faire fondre du beurre dans une casserole, ajouter la farine, mélanger et mouiller avec le lait, et incorporer le lait petit à petit sans cesser de mélanger et laisser épaissir, saler poivrer et ajouter le gruyère râpé,

Mettre les légumes dans un plat à gratin, et recouvrir de béchamel, déposer les fruits de mer et le poisson sur le dessus,

Recouvrir d'un papier alu et mettre au four 30 minutes à 180°