



Fruits de mer

Ecrevisses en gratin



35 min **15 min** **20 min** **0** **308**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les écrevisses en gratin

350 g **Ecrevisse**
200 g **Pétoncle(s)**
30 g **Beurre**
40 g **Farine**
250 ml **Lait demi-écrémé**
1 **Sel**
1 **Poivre**
2 c. à café **Persil plat**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Echalote(s)**
25 ml **Cognac**
2 c. à soupe **Crème
fraîche épaisse**

Étape 1

Préparation de la béchamel

- 1 Dans la casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Verser d'un coup la farine en remuant sans cesse, jusqu'à obtenir une sorte de pâte appelée également "roux".
- 2 Hors du feu, verser le lait en filet tout en remuant sans cesse avec un fouet.
- 3 Remettre la casserole sur le feu et faire cuire jusqu'à épaississement, en tournant sans arrêt. La béchamel est prête lorsqu'elle devient épaisse et nappe la cuillère.
- 4 Assaisonner de sel, poivre puis ajouter le persil émincé. Réserver au chaud.

Étape 2

Préparation du gratin

- 1 Eplucher et émincer finement l'échalote. La faire revenir dans la sauteuse avec un peu d'huile d'olive.
- 2 Ajouter ensuite les pétoncles et les écrevisses et faire cuire 3 à 4 minutes.
- 3 Arroser de Cognac et faire flamber. Mélanger et cuire 2 minutes.

- 4 Attention ! Il est impératif d'éteindre la hotte si elle est allumée.
- 5 Récupérer les fruits de mer et les répartir dans les ramequins.
- 6 Porter à ébullition le jus restant dans la sauteuse et déglacer avec la crème fraîche. Bien mélanger. Incorporer cette sauce à la béchamel.
- 7 Répartir ce mélange sur les fruits de mer.
- 8 Faire dorer au four position grill pendant 5 à 10 minutes environ. Surveiller la cuisson.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les ramequins du four et servir bien chaud.