



Fruits de mer

Cassolettes de coquillages à la tomate



1h 25 min 35 min 0 493

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la garniture aux coquillages et à la tomate

- 1 Laver et sécher les tomates cerise. Réserver.
- 2 Laver et sécher le persil, l'effeuiller et le ciseler avec un couteau. Réserver.
- 3 Laver et gratter les moules. Les mettre dans une casserole et les laisser cuire sur feu vif jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Laisser tiédir et décoquiller. Réserver.
- 4 Décortiquer les crevettes roses cuites. Réserver.
- 5 Décoquiller les noix de pétoncles. Réserver.
- 6 Laver et sécher les calamars. Les détailler en fines tranches.
- 7 Verser l'huile d'olive dans une sauteuse. Faire sauter les moules, les noix de pétoncle, les calamars, les crevettes et les tomates avec le persil sur feu assez vif.
- 8 Au bout de deux minutes : verser le vin, saler et poivrer et remuer avec une cuillère en bois.
- 9 Eteindre le feu et laisser reposer pendant 5 minutes.
- 10 Passer le contenu de la sauteuse au chinois et récupérer le jus qui s'est formé dans un bol. Réserver.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la béchamel au curry

50 g **Beurre**
50 g **Farine**
50 cl **Lait entier**
20 cl **Crème fraîche épaisse**
1 **Sel**
1 c. à café **Curry**

Ingrédients pour les coquillages et tomates

200 g **Moules**
100 g **Calamar(s)**
200 g **Pétoncle(s)**
100 g **Crevettes roses**
16 **Tomate(s) cerise**
15 cl **Vin blanc**
6 branche(s) **Persil plat**
2 trait **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la cuisson

- 11 Eviter de faire cuire longtemps les coquillages afin qu'ils ne deviennent pas caoutchouteux.

4 c. à café **Chapelure**

Étape 2

Préparation de la béchamel

- 1 Dans une casserole, faire fondre le beurre.
- 2 Ajouter la farine et remuer vivement pendant 1 minute avec un fouet pour obtenir un roux.
- 3 Verser le lait et le jus au vin blanc récupéré précédemment. Laisser épaissir sur feu doux en fouettant légèrement pendant 10 minutes environ.
- 4 Ajouter la crème fraîche et le curry. Saler. Mélanger.

Étape 3

Montage, cuisson et dressage des cassolettes

- 1 Ajouter dans la béchamel les coquillages et les tomates. Mélanger délicatement avec une cuillère en bois, vérifier l'assaisonnement.
- 2 Répartir la garniture dans les cassolettes. Saupoudrer de chapelure et glisser dans un four préchauffé à 210°C (Th.7) pendant 20 minutes. Servir de suite.