

Cassolette de poisson et crevettes

Bonjour à toutes et tous,

Ce matin, je vous invite à une petite recette gourmande qui peut vous servir à la fois d'entrée ou de plat, tout en vous permettant de changer des classiques.

Cet hiver dans le Gers il est assez difficile de trouver du poisson à un prix raisonnable (voir abordable). Les poissonniers nous disent que c'est en raison d'un certain nombre de quotas pour préserver les ressources. Pour satisfaire mes gourmands, je dois donc ruser et viser des recettes moins onéreuses. C'est le cas de celle du jour : des **cassolettes de poisson et crevettes**. Si vous connaissez les coquilles St Jacques en sauce, c'est un peu le même principe : des morceaux de poissons , de crevette, dans une sauce enveloppante.

Pour la recette de ce matin, c'est un de mes classiques : Une sauce proche de la béchamel légère, parfumée au vin blanc et au curcuma, bien onctueuse. Pour le poisson, j'opte pour le lieu noir souvent peu onéreux. Cette recette n'est pas difficile à préparer et présente bien. Mes gourmands n'en laissent jamais une miette dans le ramequin, et lorgnent souvent sur le « rab » s'il en existe.

Je voulais donc partager la recette de cette cassolette de poissons et crevettes avec vous, en espérant que cela vous inspire. Vous pouvez adapter la sauce à vos saveurs préférées. Bonne journée !

- Cassolette de poisson -
et crevettes



Recette : Cassolette de poisson et crevettes

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes (4 cassolettes selon leur taille) :

- 400 g de cabillaud ou lieu noir
- 400 g de crevettes non décortiquées
- 100 ml de vin blanc
- 2 échalotes (selon la taille)
- 100 ml de crème légère
- 200 ml de lait
- 20 g de beurre
- 20 g de maïzena
- 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
- 1 branche de thym
- (facultatif) 1 à 2 tranches de pain
- sel, poivre, huile d'olive

Réalisation

- Épluchez et hachez les échalotes. Dans une casserole, faites chauffer à feu vif 1 cuillère à soupe d'huile d'olive puis faites y les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
- Déglacez avec le vin blanc, ajoutez la branche de thym et portez à ébullition jusqu'à ce que le liquide ai réduit de moitié. (Passez ensuite à l'étape 4).
- Pendant ce temps, si vos poissons sont frais, coupez vos filets de poisson en dés et mettez les dans vos ramequins. Épluchez les crevettes, décortiquez les et coupez en petits morceaux. Répartissez dans les ramequins.
- Retirez le thym. Ajoutez le lait, la crème, beurre, maïzena, curcuma, sel, poivre et fouettez bien pour répartir la maïzena. Portez à feu doux jusqu'à ce que cela épaisse
- Versez cette préparation dans vos cassolettes.
- *Facultatif* (si vous souhaitez un « topping »): Faites dorer une ou deux tranches de pain, découpez en petits morceaux et répartissez sur les ramequins
- Enfournez pour 15 minutes à 180° et servez chaud.

Astuces :

- *Variante:* vous pouvez varier l'assaisonnement en utilisant du curry, ajoutant du thym,...
- *Meilleur :* Si vous avez du temps, vous pouvez à l'avance faire revenir les carapaces de crevettes dans un peu d'huile, puis couvrir d'eau et laisser mijoter. Vous pourrez utiliser le jus pour parfumer la sauce avec une saveur crevette plus prononcée.
- *A L'avance :* Vous pouvez pré-préparer les cassolettes à l'avance et réserver au réfrigérateur, en ayant préalablement filmé. Conservez une demi journée.
- La préparation de la cassolette peut être utilisée pour remplir des vol-au-vent.



Cassolette poisson et crevettes