



Étuvée de poisson à l'italienne

INGREDIENTS

(pour 4 personnes)

25 gr de beurre
25 gr de farine
300 ml de lait
125 ml de crème fraîche
1 carotte en petits cubes
1 poireau coupé en rondelles
2 cc d'origan finement haché
300 gr de coquillettes
1 cc d'huile d'olive
400 gr de mélange de poissons (par ex. cabillaud, saumon)
100 gr de crevettes
100 gr de moules cuites
100 gr de chips pour tortilla grossièrement émiettés
100 gr de gruyère râpé
Poivre et sel

PREPARATION

Faire fondre le beurre dans une poêle et ajouter la farine. Laisser chauffer pendant une minute.

Ajouter le lait et remuer jusqu'à obtention d'une sauce lisse et onctueuse.

Incorporer la crème fraîche, la carotte, le poireau et l'origan, rectifier le goût avec poivre et sel.

Cuire entretemps les pâtes *al dente* dans de l'eau légèrement salée.

Retirer de la source de chaleur, égoutte, ajouter un filet d'huile en mélangeant afin d'éviter que les pâtes ne collent entre elles.

Placer les pâtes dans le plat allant au four et verser par-dessus les morceaux de poissons, les crevettes et les moules. Ajouter la sauce et les légumes.

Enfourner le plat durant 20 minutes en suivant les instructions ci-dessous.

Sortir le plat du four et parsemer avec les miettes de tortillas et le fromage râpé.

Remettre au four durant 10 minutes afin de permettre au fromage de fondre et de se colorer légèrement.

Vapeur combinée
160°C / 20 + 10 min.