

Recette facile

COCOTTES DE FRUITS DE MER

- **Énergie** : 250 kcal
- **Protides** : 29 g
- **Lipides** : 10 g
- **Glucides** : 11 g



20 minutes



20 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 18 noix de Saint-Jacques
- * 600g de moules
- * 12 gambas
- * 2 oignons
- * 2 carottes
- * 500g de champignons de Paris
- * 10cl de crème fraîche liquide
- * ½ cuillère à café de fécule de maïs
- * 25g de beurre ou margarine
- * 30cl de vin blanc
- * 6 brins de coriandre
- * Sel et poivre

USTENSILES

- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 casserole
- * 1 verre gradué
- * 1 passoire
- * 1 cuillère à café
- * 1 fouet
- * 1 poêle
- * 1 balance
- * 3 bols pour réserver les moules
- * les légumes et les noix de Saint-Jacques
- * 6 cocottes ou assiettes creuses

ÉTAPES

1

Pelez les oignons et les carottes. Rincez les champignons. Emincez les oignons. Coupez les carottes et les champignons finement. Nettoyez les moules. Mettez-les dans une casserole avec le vin blanc jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Réservez-les.

2

Dans le jus des moules, ajoutez la crème fraîche et faites cuire les légumes environ 10 minutes. Egouttez-les et réservez.

3

Ajoutez la fécule délayée avec un peu d'eau dans le bouillon et faites épaissir sur feu doux sans cesser de remuer.

4

Dans une poêle avec du beurre, faites colorer sur une seule face les noix de Saint-Jacques. Réservez-les.

5

Décortiquez les gambas et les faire colorer comme précédemment.

6

Dans de mini cocottes, répartissez les Saint-Jacques, les moules, les gambas et les légumes. Arrosez avec le bouillon. Déposez la coriandre et dégustez sans attendre.