

Fricassée de la mer à la cancoillotte en cocotte feuilletée



Ingrédients pour 6 cocottes:

250g de noix de St Jacques
250g de queues de crevettes
250g de filet de saumon
1 petite courgette
2 carottes moyennes
90g de beurre
25cl de crème fraîche
250g de cancoillotte
1 gousse d'ail
200g de pâte feuilletée
1 jaune d'oeuf
sel, poivre

Préparation:

- Eplucher les carottes, laver la courgette puis les couper en julienne. Détailler le saumon en dés.
- Faire fondre 15g de beurre dans une sauteuse et y faire dorer légèrement les noix de St Jacques (1 minutes de chaque côté). Procéder de même pour le saumon

et les crevettes en les dorant séparément dans 15g de beurre. Egoutter sur du papier absorbant et réserver dans un plat creux. Saler et poivrer légèrement.

- Faire pocher 4 à 5 minutes la julienne de carotte et de courgette dans l'eau bouillante. Les rafraîchir à l'eau froide et les mettre avec les crevettes/saumon/st jacques.

- Dans une casserole, verser la crème fraîche et la gousse d'ail épluchée et finement émincée. Faire pocher l'ensemble pendant quelques minutes. Ajouter la cancoillotte et faire chauffer doucement le tout. Saler et poivrer. Faire cuire la sauce quelques minutes puis filtrer au dessus du plat contenant la julienne et le mélange de poisson. Mélanger délicatement puis répartir cette préparation dans les mini cocottes.

- Découper 6 cercles de pâte feuilletée d'un diamètre supérieur de 2cm à celui des cocottes. A l'aide d'un pinceau, badigeonner d'eau froide le pourtour des cercles. Les retourner sur les cocottes et presser les bords soigneusement afin de bien faire adhérer la pâte. Diluer le jaune d'oeuf avec 2 cuillères à café d'eau et une pointe de sel puis dorer délicatement la pâte feuilletée.

Mettre les cocottes au frais 15 minutes. Préchauffer le four à 200°C. Enfourner les cocottes pour 15 minutes.

- Servir bien chaud!



Conseil:

Vous pouvez préparer ces cocottes la veille et les réserver au réfrigérateur. La cuisson sera alors réalisée juste avant de les servir.