

CASSOLETTE DE LA MER

Ingrédients pour deux personnes

- 200 g de lieu jaune
- 1/2 litre de moules fraîches
- 100 g de crevettes roses fraîches
- 1 verre de vin blanc 1/2 sec
- 1 Cuillère à soupe de farine
- 3 noix de beurre
- 2 Cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 Feuille de laurier
- 1 Petite branche de thym
- 1 Gousse d'ail

- Dans une casserole mettre le lieu jaune, juste couvrir d'eau, saler, ajouter une petite branche de thym et une petite feuille de laurier. Faire cuire.

- Préparer les moules, nettoyer et laver les coques. Dans une autre casserole mettre une noix de beurre et mettre l'ail émincé à revenir.

- Ajouter les moules et ajouter le verre de vin blanc puis laisser cuire.

- Egoutter le lieu jaune et mettre de côté.

- Lorsque les moules sont cuites retirer les du feu. Séparer les moules de leurs coques et réserver.

- Garder le jus des moules pour la sauce. Dans une casserole mettre deux noix de beurre et laisser fondre. Ajouter la cuillère de farine et bien mélanger au beurre. Laisser cuire une minute. Déclasser avec le jus des moules, ajouter un peu d'eau si nécessaire, si la sauce est trop épaisse. Réserver.

- Décortiquer les crevettes roses.

- Dans une cassolette déposer le filet de lieu jaune en gros morceaux, puis les moules et enfin les crevettes décortiquées. Recouvrir de sauce. Mettre du gruyère et passer au four 20mn à 200°