

GRATIN DE PÉTONCLES ET DE CREVETTE AUX POIREAUX



SALADE DE ROQUETTE, BETTERAVE ET OIGNON ROUGE, VINAIGRETTE À LA MOUTARDE DE DIJON



WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
35-45 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Betterave râpée
(Saladexpress)



Assaisonnement
(Aneth, assaisonnement à poisson)



Poireau



Moutarde
de Dijon



Oignon rouge



Chapelure



Roquette
(Attitude)



Vin blanc
(L'Auberge)



Parmesan
reggiano râpé



Préparation
crémeuse de soja



Ail



Mélange de crevettes
et de pétoncles

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Farine



Huile



Sel et poivre



Beurre

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Plat de cuisson (individuel ou grand)
Casserole

Calories 400	Lipides 15 g	Lipides saturés 4 g	Lipides trans 0.1 g	Cholestérol 150 mg	Sodium 870 mg	Glucides 31 g	Fibres 4 g	Sucres 6 g	Protéines 36 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	24 %	22 %		51 %	36 %	10 %	15 %	—	—	10 %	30 %	30 %	25 %

* Lorsque vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions



Mise en place

1

- Trancher le **poireau**.
- Hacher l'**ail**.
- Couper l'**oignon rouge** en lanières.
- Calculer 2 c. à soupe (30 ml) ⓘ d'**huile d'olive** et ajouter la **moutarde de Dijon**, du **sel** et du **poivre**.
- Bien mélanger au fouet jusqu'à homogénéité et réserver.
- Mélanger le **parmesan reggiano râpé**, la **chapelure** et 1 c. à thé (5 ml) ⓘ d'**huile**.
- Réserver.



Faire revenir le poireau et l'ail

2

- Dans une casserole, chauffer une noix de **beurre** à feu moyen-vif.
- Ajouter le **poireau** et cuire pendant environ 3 à 4 minutes ou jusqu'à tendreté.
- Ajouter l'**ail** et faire revenir.



Cuire les fruits de mer

3

- Ajouter le **vin blanc**.
- Gratter le fond de la casserole pour récupérer les sucs de cuisson.
- Ajouter le **mélange de crevettes et de pétoncles**, les **assaisonnements**, du **sel** et du **poivre**.
- Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que les **fruits de mer** soient cuits.



Épaissir la sauce

4

- Ajouter la préparation **crémeuse de soja**.
- Faire un mélange de **farine tout-usage** et d'**huile** pour épaissir la **sauce** jusqu'à ce qu'elle soit de la consistance désirée :
 - Dans un bol ajouter environ 60 ml (¼ de tasse) ⓘ de **farine tout-usage**.
 - Ajouter de l'**huile** pour obtenir une pâte coulante (environ 30 ml à 35 ml ⓘ d'**huile**). Mélanger avec une petite cuillère jusqu'à homogénéité.
 - Verser le **mélange de farine et d'huile** dans la casserole petit à petit, bien mélanger en chauffant 1 minute entre chaque ajout. Répéter si nécessaire.
 - *Suggestion* : rendre la sauce suffisamment épaisse pour qu'elle se mange à la fourchette.
 - *Astuce* : c'est une méthode simple et rapide pour remplacer la purée de pommes de terre!
- Rectifier l'assaisonnement avec **sel** et **poivre**.



Terminer le gratin

5

- Répartir la **sauce aux fruits de mer** dans des plats à gratin individuels (ou un grand plat de cuisson).
- Répartir le **crumble** (chapelure au parmesan) sur le dessus. Allumer le grill du four à puissance élevée et enfourner jusqu'à ce que le dessus du gratin grillé.



Préparer la salade et servir

6

- Mélanger la **roquette**, les **betteraves râpées**, l'**oignon rouge** et la **vinaigrette à la moutarde de Dijon**.
- Servir avec le **gratin de fruits de mer**. Bon appétit!