



Cocottes de poisson



4

Difficulté



20 min



-



25 min

Des petites cocottes de poisson vite prêtes et idéales pour un soir...



Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin...)
- 2 filets de saumon
- 100g crevettes ou queues d'écrevisses
- 1 oignon
- 100g champignons de paris
- 2 cuil à soupe de maïzena
- 1/2 l de lait
- 50g gruyère râpé
- basilic
- safran
- sel
- poivre

Préparation :

Couper les filets de poisson en petits morceaux et émincer l'oignon.

Faire revenir les oignons émincés et les champignons à la poêle avec un peu de beurre. Ajouter ensuite les crevettes ou les queues d'écrevisses selon votre goût, puis les morceaux de poisson et quelques feuilles de basilic émincées. Saler et poivrer et mélanger bien.

Préchauffer le four à 180°C (th6).

Verser 1/2 litre de lait dans une casserole, et délayer les 2 cuillères à soupe de maïzena. Mettre sur le feu afin que le mélange épaississe, remuer régulièrement pour ne pas que ça accroche à la casserole. Une fois ce mélange épaissit, ajouter une pincée de safran, du sel et du poivre.

Disposer le mélange de poisson dans des petites cocottes, puis recouvrir de sauce. Parsemer enfin de gruyère râpé et mettre cuire environ 15 minutes au four.

Servir aussitôt et régalez-vous...