

binôme gourmand

COQUILLES DE POISSON ET NOIX DE SAINT-JACQUES



Ingrédients pour garnir 6 à 8 coquilles selon la taille:

1 petit filet de merlan ou cabillaud
1 noix de St Jacques par coquille
1 petite darne de saumon
1 à 2 crevettes cuites et décortiquées par coquille (selon la grosseur)
1 échalote
1 petite boîte de champignons de Paris émincés
1/2 litre de fumet de poisson (*j'ai utilisé du fumet déshydraté mais on peut le faire soi-même*)
1 petit verre de vin blanc sec
3 cuillères à soupe rases de maïzena
1 cuillère à soupe de ketchup ou 1 petite cuillère à café de concentré de tomate
1 cuillère à soupe de crème fraîche
gruyère râpé ou de la chapelure
sel, poivre,
Persil haché ou persillade
beurre

On peut y ajouter des moules. Dans ce cas, nettoyez les moules avant de commencer la préparation et faites-les ouvrir. Débarrassez-les de leur coquille.

Faites cuire le filet de merlan et la darne de saumon à la poêle ou à la vapeur. Ils peuvent également être cuits au court-bouillon. Egouttez les champignons. Réservez.

Emincez l'échalote et faites-la revenir dans le beurre dans une sauteuse. Placez-y ensuite les noix de St Jacques et faites-les cuire rapidement sur les deux côtés. Otez les noix de St Jacques (laissez l'échalote) et réservez-les. Eteignez le feu sous la sauteuse.

Délayez la maïzena dans un grand verre de fumet de poisson froid ou tiède, ajoutez la cuillère de ketchup, mélangez bien et réservez.

Gardez le jus dans la sauteuse et ajoutez le reste du fumet de poisson, le verre de vin blanc sec, le persil ou la persillade. Faites chauffer à feu doux. Ajoutez aussitôt le verre de préparation à la maïzena et tournez avec une spatule en bois jusqu'à épaississement (*vous pouvez aussi utiliser de la "sauceline" Maïzena*).

Lorsque le mélange a épaissi, ajoutez une cuillère de crème fraîche épaisse. Salez et poivrez selon votre goût. Répartissez tous les ingrédients réservés (les moules éventuellement, les crevettes, le poisson, les Saint-Jacques, les champignons) équitablement dans les coquilles. Recouvrez de sauce et de gruyère râpé (ou de chapelure sur laquelle vous aurez parsemé quelques copeaux de beurre). Faites gratiner sous le gril. Servez chaud.