

Cassolettes de fruits de mer



Recette pour 4 personnes – 2 pts/pers

Ingrédients :

- 120 g de noix de St Jacques
- 12 grosses crevettes
- 1 oignon
- 2 tomates
- Piment doux
- 1 càs de persil haché
- 4 càs de crème allégée à 3%
- 120 g de moules décortiquée
- 1 càc d'huile d'olive
- ¼ de poivron rouge
- 1 dose de safran
- 10 g de beurre à 41%
- 1 càs de Calvados

Préchauffer le four à 210°C.

Dans une casserole, faire dorer dans l'huile l'oignon haché finement puis ajouter le poivron coupé en petits dés. Laisser cuire 3 mn à feu moyen en mélangeant puis ajouter les tomates coupées également en petits dés. Bien mélanger puis saupoudrer de safran et de piment doux, saler et poivrer, verser le Calvados et laisser compoter 2 mn. Arrêter ensuite le feu.

Au bout de ce temps, mettre dans la préparation les crevettes et les moules.

Dans une poêle, faire fondre le beurre et ajouter les noix de St Jacques. Les dorer 1 mn de chaque côté à feu vif et les ajouter au mélange précédent.

Saupoudrer de persil haché et verser la crème, bien mélanger et répartir dans les cassolettes.

Enfourner à couvert pendant 20 mn en prenant soin d'enlever les couvercles à mi-cuisson afin de faire réduire la sauce. Servir bien chaud. Vous pouvez servir cette cassolette en entrée ou l'agrémenter de filet de poisson pour en faire une marmite de poissons et accompagner d'un riz basmati.