

Coquilles Saint Jacques

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 168 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.857

Les ingrédients

- 8.0 u Coquille St Jacques
- 50.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 50.0 cl lait demi écrémé
- 20.0 gr Farine de blé
- 20.0 gr Beurre
- 20.0 gr Gruyère rapé
- 0.25 u Court bouillon poisson
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffez le four à180°C

Préparation des Saint Jacques

Prendre des saint jacques congelées et laissez les se décongeler dans du lait pendant 1/2 journée. Puis sortez les et réservez le lait pour la sauce béchamel.

Faites revenir dans une poêle anti-adhésive les coquilles saint jacques et les crevettes roses décortiquées, à feu doux pendant 5 minutes maximum. Si il reste du jus conservez le.

Répartir les saint jacques et les crevettes dorées dans chacune des coquilles allant au four.

Réalisation de la béchamel

Dans une casserole, faire fondre le beurre. Puis ajouter la farine en remuant bien. Porter le lait à ébullition, le laisser bouillir quelques instants.

Verser petit à petit le lait (et le jus de cuisson des crevettes + coquilles si il en reste) sur le mélange farine/beurre, en fouettant pour éviter les grumeaux. Versez le lait jusqu'à obtention d'un sauce lisse et

homogène. Assaisonner et ajouter le court bouillon de poisson.
Répartir la sauce dans les coquilles et saupoudrer de gruyère râpé.

Cuisson

Enfournez les coquilles 20minutes

Présentation

A proposer avec une salade de mesclun.