

Bouchées à la reine de la mer aux Saint-Jacques

RECETTE



40 minutes



25 minutes



4 personnes

Ingédients

- 200 g de blanc de poireau
- huile d'olive
- 8 gambas*
- 4 noix de Saint-Jacques*
- 200 g de filet de poisson blanc*
- mélange d'épices pour poisson*
- 1 sauce au poisson Océane alimentaire*
+ 2 c à s d'eau
- 4 croûtes à bouchées*
- sel et poivre

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Laver le poireau, l'émincer et le faire suer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Réserver.
3. Laver le poisson, l'éponger et le placer dans une papillote en papier cuisson.
4. Saler et saupoudrer d'épices, puis enfourner 15 minutes à 200°C ; une fois cuit, sortir le poisson de sa papillote, l'émettre et le réserver.
5. Laver les noix de Saint-Jacques et les éponger, décortiquer les gambas.
6. Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle, puis saisir les noix de Saint-Jacques et les gambas sur les deux faces. Saupoudrer de sel et de poivre, réserver.
7. Verser la sauce dans une casserole et la détendre avec l'eau.
8. Ajouter le poireau, le poisson émiétté et les fruits de mer, puis mélanger.
9. 10 minutes avant de servir, détacher le chapeau des bouchées et réchauffer les croûtes vides au four.
10. Les remplir de garniture chaude, couvrir du chapeau et déguster.

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Léprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr