



ECHANGE CULINAIRE DU 7 NOVEMBRE 2008

**GRATIN DE POISSON AUX CREVETTES**  
offre de Bernadette

Préparation : 20 mn environ - Cuisson : 20 à 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

450 g de cabillaud  
350 ml de lait  
350 g de poireaux hachés  
3 branches de céleris hachées  
200 g de petites crevettes  
15 g de farine  
sel et poivre  
  
900 g de purée de pommes de terre

Préparation

Mettre le poisson et le lait dans une casserole, couvrir et laisser revenir 10 mn.  
Égoutter le poisson, l'émietter dans une assiette et réserver le lait.

Faire revenir dans une sauteuse les poireaux et les céleris hachés dans une huile chaude pendant 7 à 10 mn.

Ajouter les crevettes et laisser cuire 1 minute.

Passer au mixer le lait (réservé) et la farine pendant 1 mn.  
Transférer dans la casserole et porter à ébullition en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Laisser cuire 1 mn à feu doux.

Mettre le poisson émietté dans les légumes, mélanger et assaisonner.  
Verser également la sauce et mélanger.  
Transférer dans un plat allant au four et couvrir de purée.  
Laisser cuire au four thermostat 6/7 (200°C) pendant 20 à 30 mn.



ECHANGE CULINAIRE DU 7 NOVEMBRE 2008 (suite)

**SALADE DE BETTERAVES**

offre de Martine

Ingrédients pour 6 personnes:

- 1 grosse betterave rouge
- 2 endives
- 1 grosse pomme
- 1 botte de mâche
- gruyère
- quelques noix.

Préparation

Commencer par préparer la sauce avec huile, vinaigre, un peu de betterave mixée, sel et poivre.

Couper les ingrédients en dés ou petits morceaux.  
Mélanger les avec la sauce.

Servez frais.