

BAECKEOFE DE POISSON

Pour 6 personnes

- 750 g de saumon
- 500 g de loup ou autre
(Ici c'était du cabillaud je crois)
- 12 noix de St Jacques
- 12 grosses crevettes roses ou gambas
- 750 g de pommes de terre
- 4 carottes
- 2 blancs de poireaux
- 1/2 L de crème fraîche liquide (50 cl)
- 1/2 L de béchamel
- Curry
- Aneth
- Sel, Poivre



Émincez les poireaux, les pommes de terre et les carottes



Déposez les légumes dans l'ultra plus de 5 l et faites pré cuire dans le micro-onde puissance 750 Watts.

Coupez les poissons en gros cubes.



Ajoutez-les aux légumes précuits.

Ajoutez la crème fraîche, l'aneth.

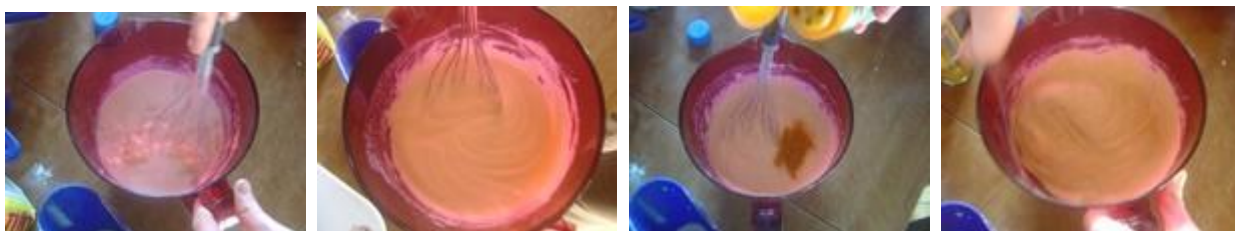
Mettez au four 25 min th 5/6 ou 175°C.



Pendant ce temps là faites la béchamel:
Dans un pichet faite fondre le beurre au micro-onde.
Ajoutez la farine et remuez à l'aide du fouet.



Mêlez le tous avec le lait et le curry.



Déposez la béchamel sur l'ensemble des ingrédients et mélangez bien le tous.



Mettez les noix de St Jacques et les gambas par dessus.
Remettez à cuire 25 min.



Source : Réunion Tupperware « Livre Le meilleur de l'Ultra plus »