

L'Ile Gourmande d'une Fée

<http://feegourmandile.canalblog.com/>

## **Sauce aux fruits de mer**

Encore une sauce de mon cher chef Henri. Elle convient parfaitement pour accompagner un poisson blanc, ou tout simplement avec des pâtes !

### Ingrédients :

2 échalotes  
10 cl de vin blanc sec  
20 cl de crème  
40g de beurre  
40g de farine  
sel  
Fruits de mer à convenance

### Réalisation :

1/ Ciseler très finement les échalotes. Les faire réduire à sec avec le vin blanc. Il ne doit presque plus rester de vin, mais attention que cela ne brûle pas, il ne faut pas que les échalotes colorent.

2/Ajouter la crème et laisser réduire à frémissement, en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuillère.

3/ Pendant ce temps, réaliser un roux blanc. Faire fondre le beurre. Y ajouter la farine d'un seul coup, et bien mélanger jusqu'à ce que ça épaississe et qu'il n'y ai plus de grumeaux. Retirer du feu avant que cela colore.

4/ Ajouter à la sauce nappante, bien mélanger. Passer au chinois étamine ou bien bien mixer pour qu'il ne reste plus de morceaux d'échalotes, et ajouter les fruits de mer préalablement blanchis.