



MINI COCOTTES MARINES

Ingrédients : pour 4 personnes *

300 grs de pavé de saumon rose

12 noix de Saint Jacques

Crevettes ou gambas ou langoustines crues (4 ou 8 selon grosseur)

1 carotte, 1 blanc de poireau, 1 cm de gingembre frais

du beurre, sel, poivre, piment de Cayenne

1 pot de crème fraîche épaisse

1 bouquet de ciboulette ou d'aneth

Eplucher et laver la carotte et le poireau, les couper en fins bâtonnets (julienne). Peler et détailler en tout petits cubes le gingembre frais. Faire juste fondre les légumes 1 à 2 minutes dans du beurre.

Couper les filets de saumon en morceaux de 4 cm environ. Si les Saint Jacques sont épaisses, les couper en 2 dans l'épaisseur. Décortiquer les crevettes à cru en laissant la tête et le dernier morceau de carapace côté queue.

Répartir les légumes au fond des mini cocottes. Répartir dessus les morceaux de poisson et crustacés. Terminer par une grosse cuillère de crème fraîche, sel, poivre, une pointe de piment de Cayenne et la ciboulette ciselée.

Préchauffer le four à 200° pendant 10 mn puis enfourner les cocottes et laisser cuire une dizaine de minutes. Servir immédiatement.

- remarque : on peut varier les espèces de poissons selon le goût, mettre par exemple des filets de sole, du turbot ou du barbeau, des tronçons de queues de langouste, de petits homards juste ébouillantés, la queue coupée en tronçons, les pinces décortiquées. (mais à cause de la présentation dans des bols, il faut que ce soit aisé à manger).
- On peut aussi ajouter une épice parfumée comme par exemple une pointe de curry ou de safran.

Blog : maptitcuisine.canalblog.com