

Gratin de fenouil aux crevettes et graines de sarrasin



Pour 2 personnes :

2 bulbes de fenouil

200 g de crevettes roses décortiquées

4 CS de graines de sarrasin

10 cl de crème liquide

2 CS de parmesan râpé

Sel, poivre et aneth

- Couper le trognon et le plumet des bulbes de fenouil et ciseler le bulbe finement. Mettre le tout dans un cuit-vapeur (*le mien va au micro-onde*) et cuire 8 min à pleine puissance.
- Faire cuire les graines de sarrasin selon les indications du paquet (*pour gagner du temps et vu la quantité, je les ai fait cuire au fond de mon cuit-vapeur, avec le fenouil*). Egoutter le tout très soigneusement, sinon, ça va rendre beaucoup d'eau.
- Disposer le fenouil émincé, cuit, dans le fond d'un plat à gratin. Déposer les crevettes par-dessus (*on peut utiliser des crevettes surgelées, qu'on fait décongeler au préalable. Penser à bien les essuyer également*), ainsi que le sarrasin.
- Saler, poivrer et parsemer d'aneth ciselé, ainsi que de parmesan râpé.
- Verser la crème liquide par-dessus le tout et enfourner pour 15 min, à 180°C (*four préchauffé*).

ABC
vos IG
Sandra