

GRATIN MOULES CREVETTES

Jeudi 18 Mai 2017

Avec un restant de moules marinières :



Gratin moules crevettes pour 2 personnes et 6pp- 5 sp par part

- 120 g de moules décortiquées *
- 100 g de petites crevettes roses décortiquées cuites *
- 1 petite boîte de champignons de Paris émincés*
- 1 blanc de poireau*
- 250 ml de lait écrémé *

- 1 cuillerée à soupe $\frac{1}{2}$ de maïzena
- 30 g de gruyère râpé allégé
- 20 sprays d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de chapelure
- sel poivre
- muscade

Laver le poireau, le couper en rondelles et le faire revenir dans une poêle antiadhésive avec un fond d'eau pendant 5 minutes et à feu doux .Assaisonner et réserver

Ouvrir la boîte de champignons, garder l'eau de conservation et les rincer. Bien les sécher avec du papier absorbant

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Préparer la béchamel : délayer la maïzena dans l'eau des champignons et verser le tout dans le lait. Cuire en tournant jusqu'à épaississement. Assaisonner et mettre une pointe de muscade et la moitié du gruyère râpé. Bien mélanger.

Dans 2 ramequins allant au four et huilés, déposer les champignons, le poireau, les moules, les crevettes. Napper le tout de béchamel.

Saupoudrer du restant de gruyère et d'un voile de chapelure

Enfourner 20 minutes.

Vous pouvez prendre des moules en boîte ou congelées (à décongeler)

Pour le repas du soir : salade de 100 g de pommes de terre oignons nouveaux + 1 c à c d'huile de colza (3pp- 3 sp) – gratin moules crevettes (6pp- 5 sp) –fraises (0pp- 0 sp).
Total : 9pp- 8 sp

Très bon jeudi