GRATIN DE LA MER

Mardi 29 Décembre 2020

Bien copieux pour peu de sp …vérification faite et même refaite

Gratin de la mer pour 6 personnes et 5 sp vert – 1 spl bleu -1 spv violet par part

*-600 g de filets de cabillaud **

*-250 g de moules cuites décortiquées**

*-200 g de crevettes roses cuites décortiquées**

*-6 oeufs de caille durs**

-200 g de crème à 4%

*-3 oeufs moyens **

-50 g de gruyère râpé allégé

-sel, poivre blanc, safran

-5 g de beurre à 41 %

-1 court-bouillon de poissons

Pocher légèrement le cabillaud dans le court-bouillon, l'égoutter, l'effeuiller et le laisser refroidir.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Beurrer un plat à gratin pour 6.

Déposer le cabillaud effeuillé, les crevettes, les moules, les oeufs de caille coupés en 2.

Fouetter ensemble les oeufs avec la crème. Assaisonner : sel poivre, une pincée de safran.

Verser dans le plat à gratin.

Saupoudrer de gruyère râpé et enfourner 40 minutes

Servir aussitôt.

Un bon moyen pour utiliser des restes de poissons, de coquillages surtout après les fêtes.

Pour le repas : soupe de poissons Liebig (3 sp vert bleu violet□□□) -gratin de la mer (5 sp vert □ -1 spl bleu□ -1 spv violet□) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert□ -3 sp bleu□-0 spv violet□) -chou-fleur vapeur (0 sp vert bleu violet□□□) -1 faisselle 0% (1 sp vert□ -1 sp bleu□-0 spv violet□). Total :12 sp vert□ -8 spl bleu□ -4 spv violet□

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés