



# RECETTE

**PORTIONS :** 4 PLATS  
OU 8 PETITES ENTRÉES  
**CUISSON :** ENVIRON 40 MINUTES

## CHAUDRÉE DE POISSON ET DE FRUITS DE MER GRATINÉE

Ne vous laissez pas intimider par la coquille Saint-Jacques : pour se simplifier la vie, il suffit de la présenter dans un ramequin, en plat principal ou en entrée. Variez les poissons et les fruits de mer que vous y ajoutez, selon vos préférences : par exemple, remplacez les pétoncles par de la chair de crabe lorsque c'est la saison.

### INGRÉDIENTS

- 1/4 (60 ml) de tasse de beurre
- 1/4 (60 ml) de tasse de farine\*
- 3 (750 ml) tasses de lait
- 1 branche d'estragon frais
- 1 feuille de laurier\*
- 2 c. à table (30 ml) de carottes, pelées et émincées finement
- 2 c. à table (30 ml) d'échalotes françaises, pelées et émincées finement
- 1/4 de tasse (60 ml) de saumon, sans la peau et coupé en dés\*
- 1/4 de tasse (60 ml) de poisson blanc, comme du flétan, sans la peau et coupé en dés\*
- 1/2 tasse (125 ml) de petites crevettes nordiques\*
- 1/4 de tasse de petits pétoncles\*
- Sel et poivre au goût\*
- 2 grosses pommes de terre en purée
- 1 tasse (250 ml) de fromage mozzarella râpé

### INSTRUCTIONS

1. Dans un chaudron, à feu très doux, faire doucement fondre le beurre.
2. Ajouter la farine en remuant constamment avec un fouet pour bien amalgamer.
3. Ajouter le lait par petites quantités en remuant bien pour éviter les grumeaux. Laisser épaissir en remuant constamment entre chaque ajout de lait.
4. Lorsqu'une tasse de lait environ est ajouté, incorporer les carottes, l'échalote française, l'estragon et la feuille de laurier. Remuer constamment en continuant à ajouter le reste du lait et en laissant épaissir entre chaque ajout.
5. Assaisonner au goût.
6. Lorsque tout le lait est ajouté, incorporer le saumon, le poisson blanc, les crevettes et les pétoncles et continuer à remuer jusqu'à ce que la sauce ait une belle consistance épaisse. Retirer la feuille de laurier et la branche d'estragon.
7. Répartir dans des ramequins allant au four et réserver.
8. Chauffer le four à 350F.
9. Répartir les pommes de terre sur le dessus des ramequins et saupoudrer de fromage.
10. Placer au four une quinzaine de minutes.
11. Terminer la cuisson à «broil» pour faire gratiner le fromage.
12. En plat principal, servir avec une petite salade verte.