

Sauce crémeuse aux fruits de mer et vin blanc |

Recette pour 4 personnes

Description

Une riche sauce crémeuse garnie de poireau et de fruits de mer.

L'astuce du chef

N'hésitez pas à varier les fruits de mer dans cette recette. Toutefois, il est important de ne pas trop les cuire afin qu'ils restent tendres.

Ingrédients

Pour la sauce aux fruits de mer

- 60 Gr Beurre
- 1 Unité(s) Oignon blanc
- 1 Unité(s) Poireau
- 60 Gr Farine
- 60 Ml Vin blanc
- 625 Ml Lait
- 150 Ml Crème 35% à fouetter
- 1 Cuil. à soupe Fumet de poisson
- 16 Unité(s) Pétoncles de baie
- 12 Unité(s) Crevettes moyennes décortiquées
- 4 Branche(s) Persil
- 1 Pincée(s) Noix de muscade
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **25 mins**

Mise en place

Ciselez l'oignon blanc. Lavez et émincez le poireau finement. Hachez le persil. Coupez les pétoncles en deux, et les crevettes en morceaux. Délayez le fumet de poisson dans 500 ml d'eau chaude.

Préparation de la sauce béchamel

Dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez la farine en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit lisse, ajoutez le lait petit à petit, et faites épaissir en fouettant en permanence. Une fois à consistance, finissez avec le sel, le poivre et la muscade et réservez.

Pour les poireaux

Dans une casserole, faites suer les poireaux dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient cuits et baissez le feu au minimum.

Sauce aux fruits de mer

Dans une poêle bien chaude avec de l'huile végétale, faites revenir les fruits de mer 2 minutes, puis réservez-les. Dans la même poêle, faites suer l'oignon, déglacez avec le vin blanc et laissez réduire, mouillez avec le fumet et laissez réduire à nouveau, ajoutez la crème et laissez frémir 4 minutes. Versez le tout sur les poireaux, ajoutez la béchamel et les fruits de mer, rectifiez l'assaisonnement. Servez avec les pâtes de votre choix.

Bon appétit!