

Cassolette de la mer feuilletée



*Un plat simple et raffiné qui pourra être présenté aussi bien en **entrée** qu'en plat principal. Et pourquoi pas le proposer à vos convives pour les prochaines fêtes.*

Pour 2 grosses cocottes ou 4 petites

- 1 pâte feuilletée (ou plus en fonction de la taille de vos cocottes)
- 300 gr de filet de cabillaud
- 120 gr de crevettes
- 1 ou 2 blancs de poireau
- 100 ml de vin blanc
- 150 ml de crème liquide

- 50 ml d'eau
- 1 cs farine
- sel, poivre
- aneth
- beurre
- 1 œuf pour la dorure

Emincer les poireaux et les faire revenir dans une poêle avec une noix de beurre pendant 5 minutes.

Ajouter le vin blanc et l'eau, saler, poivrer et faire cuire 5 minutes

Rajouter le cabillaud, couvrir et faire cuire à nouveau 5 minutes.

Une fois cuit, sortir le poisson de la poêle et réserver.

Disperser la farine dans la poêle et faire chauffer tout en remuant jusqu'à épaississement de la sauce (surveiller attentivement car la sauce épaissit très rapidement)

Une fois la sauce épaissit rajouter la crème, saler poivrer et faire chauffer à feu doux 2 minutes.

Couper ensuite le poisson en cubes.

Mettre les crevettes, le poisson et l'aneth dans la poêle. Mélanger délicatement le tout.

Répartir dans vos cocottes et laisser refroidir.

Préchauffer votre four à 190°.

Une fois les cocottes refroidies, étaler votre pâte feuilletée et découper des cercles ou autres formes de la taille de vos cocottes. Prévoir 1 cm de plus afin de pouvoir les recouvrir en intégralité

Couvrir vos cocottes de la pâte feuilletée et humidifier les bords à l'aide d'un pinceau afin que la pâte adhère bien à la cocotte. C'est important pour que la pâte ne se décolle pas de la cocotte à la cuisson. Badigeonner la pâte feuilletée d'œuf battu.

Enfourner pour 15 minutes et servir bien chaud.

Je vous rappelle pour conclure l'a dresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur