

## GRATIN DE FRUITS DE MER (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [COOKING JULIA](#)

### Ingrédients :

- 500 g de fruits de mer
- 1 grosse échalote
- 400 g de brunoise de légumes
- 150 g de vin blanc
- 10 + 40 g d'huile d'olive
- 10 g de beurre
- 40 g de farine
- 25 cl de lait
- 15 cl de jus de fruits de mer
- Chapelure
- Sel, poivre, muscade

### Préparation:

- faire décongeler les fruits de mer juste assez pour qu'ils rendent leur jus mais sans cuire.
- Récupérer ce jus (15 cl) et le réserver
- mettre dans le bol, l'échalote coupée en deux puis mixer 5 secondes à vitesse 5
- racler les parois du bol avec une spatule
- ajouter 10 g d'huile d'olive et faire revenir l'échalote pendant 3 minutes à 120° vitesse 1
- Ajouter ensuite la brunoise de légumes, arroser du vin blanc, assaisonner
- laisser cuire 15 minutes à 100° vitesse 1, en sens inverse en ôtant le gobelet, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le vin réduit.
- puis égoutter et réserver
- rincer le bol
- préparer la béchamel :
- mettre dans le bol, le jus des fruits de mer, 40 grammes de beurre, la farine, le lait, du sel, du poivre et un peu de muscade râpée.
- Programmer 6 minutes, 90°, vitesse 3.
- Préchauffer le four à 180°.
- Dans un plat, mélanger les fruits de mer et les légumes cuits
- Ajouter la béchamel.
- Saupoudrer de chapelure et répartir les 10 grammes de beurre en copeaux.
- Enfourner le plat pour 25 minutes, jusqu'à ce que la surface du gratin soit dorée.

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations*

THERMOMINOUX 2018

<http://thermominoux.over-blog.com>