CASSOLETTE DE CREVETTES AUX BROCOLIS

Novembre 2011 (Actualisé en juin 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- 500 g de crevettes roses tropicales
- 500 g de brocolis
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons blancs frais
- 20 cl de crème liquide
- 10 cl de lait demi-écrémé
- 2 œufs
- 20 g de farine
- 60 g de beurre (20 + 20 + 20)
- 1 cuillère à café de gros sel de Guérande
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de persil
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 pincée de muscade moulue
- Sel fin, poivre gris moulu

Ustensiles : 2 casseroles, 4 mini-moules à gratin, Égouttoir, Sauteuse, Jatte, Fouet

Préparation : 20 mn
Préchauffage : 10 mn
Cuisson : 30 mn

Difficulté : Moyenne

Coût (indicatif) : 10,75 € (soit 2,69 € par personne)

Recette :

Peler ail, oignons, échalote et les émincer finement. Ciseler le persil. Détailler le brocoli en petits bouquets. Porter une casserole d'eau à ébullition, ajouter le gros sel, les brocolis et les blanchir 5 minutes à petits bouillons. Les égoutter, les réserver. Préchauffer le four à 240°C (Thermostat 8) durant 10 minutes. Beurrer 4 mini-moules à gratin (ou 4 mini-cocottes) avec 20 g de beurre et les placer au réfrigérateur. Décortiquer les crevettes : ôter la tête, retirer la carapace en gardant juste le plumet terminal, les rincer et les égoutter. Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive et à feu doux, faire revenir les crevettes 5 minutes sur toutes les faces, saler, poivrer, parsemer d'origan en fin de cuisson, les retirer, les réserver. Dans la même sauteuse ajouter 20 g de beurre, le hachis d'ail, oignon et échalote, laisser suer 2 minutes en remuant, ajouter les brocolis et poursuivre la cuisson 3 minutes en remuant délicatement.

Dans une casserole, faire fondre le beurre restant, ajouter la farine, et sans cesser de remuer, réaliser un roux, incorporer le lait, la moitié de la crème, la muscade, porter à ébullition, saler, poivrer et laisser épaissir 5 minutes en tournant. Casser les œufs, séparer les jaunes des blancs. Battre les jaunes avec la crème restante, ajouter le persil ciselé, incorporer à la béchamel et donner un bouillon (Réserver les blancs d'œufs pour un autre usage, meringues par exemple). Répartir crevettes et brocolis dans les récipients beurrés, recouvrir avec l'appareil à la crème, mettre au four, baisser la température à 210°C (Thermostat 7), laisser gratiner 10 minutes (sans couvercle si utilisation de mini-cocottes). Servir bien chaud.

Boisson :

Un Entre-Deux-Mers servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

© AdT-Recettes (http://adt-recettes.org)