

COQUILLES DE POISSON GRATINÉES

Octobre 2010 (Mis à jour en juin 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 300 g de filet de cabillaud
- ★ 250 g de champignons de Paris frais
- ★ 1 oignon paille
- ★ 1 petite carotte
- ★ 40 cl de lait demi-écrémé
- ★ 70 g d'emmental râpé
- ★ 30 g de farine
- ★ 70 g de beurre (30 + 20 + 20)
- ★ 10 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 1 cuillère à soupe de chapelure
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 1 cuillère à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ 3 clous de girofle
- ★ 10 grains de poivre noir
- ★ 1 pincée de piment fort en poudre
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : 2 Casseroles, Poêle, Egouttoir, Jatte, Fouet, 4 coquilles Saint-Jacques vides

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 45 mn

Difficulté : Moyenne

Coût (indicatif) : 9,00 € (soit 2,25 € par personne)



Recette :

Peler l'oignon, le piquer avec les clous de girofle. Éplucher la carotte, la couper en quatre dans la longueur. Porter à ébullition une grande casserole d'eau avec l'oignon, la carotte, le bouquet garni, le poivre en grains, le gros sel, le vinaigre, le vin blanc et la pincée de piment. Maintenir à petits bouillons 20 minutes. Pendant ce temps, peler les champignons, les émincer. Dans une poêle faire fondre 20 g de beurre, ajouter les champignons et les faire suer à feu moyen jusqu'à presque élimination totale de l'eau de végétation. Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7/8). Préparer une sauce Mornay : dans une casserole faire fondre à feu doux 30 g de beurre, ajouter la farine, bien mélanger pendant 1 minute, ajouter le lait froid, saler peu, poivrer largement, porter à frémissement et laisser épaissir pendant 5 minutes. Ajouter 40 g d'emmental hors du feu. Rincer le poisson, le plonger dans le court-bouillon froid et réchauffer à feu moyen jusqu'à frémissements; baisser le feu et maintenir ainsi pendant 10 minutes. Laisser refroidir dans le court bouillon et égoutter.

Dans une jatte, émietter la chair du poisson en éliminant les arêtes éventuelles, ajouter les champignons et la sauce Mornay, bien mélanger. Répartir ce mélange dans 4 coquilles, parsemer avec le reste d'emmental, la chapelure et le reste du beurre en dés. Mettre au four pour 10 minutes, puis 2 minutes sous le grill. Servir aussitôt bien chaud.

Boisson :

Un Mâcon blanc servi à 10°C. (*)

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