

Etréchy

ensemble et solidaires

etrechyensembleetsolidaires@gmail.com

<http://www.etrechyensembleetsolidaires.fr/>

<https://www.facebook.com/pages/Etrechy-ensemble-et-solidaires/>

10 rue de la Butte St Martin, 91580 ETRECHY 07-82-80-66-13

Etréchy, le 13 décembre 2020.

MARMITE DIEPPOISE

Pour 4 personnes. Préparation et cuisson : 30 mn.

Ingrédients : 400 g de lotte, 400 g de saumon, 4 noix de Saint-Jacques, 1 litre de moules, 200 g de crevettes non cuites, 1 tablette de court bouillon, 1 verre de vin blanc sec, 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, 2 échalotes, 20 g de fleur de maïs maïzena (2 cuillères à soupe rases), 25 g de beurre, 1 pincée de safran, sel, poivre.

Nettoyez les moules, faire ouvrir à feu vif. Enlevez les coquilles et filtrez le jus. Décortiquez les crevettes.

Dans un faitout, préparez le court bouillon avec la tablette et 1 litre d'eau froide. Plongez la lotte et le saumon découpés en 4 morceaux. Chauffez à feu moyen. Dès l'ébullition, arrêtez de chauffer. Ajoutez les Saint-Jacques. Couvrez et réservez.

Dans une cocotte, faites revenir doucement les échalotes émincées dans le beurre. Mouillez avec le vin blanc. Laissez réduire de moitié. Ajoutez 1 verre de jus de cuisson des poissons, la maïzena délayée dans le jus des moules ainsi que le safran. Portez doucement à ébullition en remuant sans cesse.

Egouttez les morceaux de poissons et les Saint-Jacques. Mettez dans la sauce de la cocotte avec les moules, les crevettes. Réchauffez à feu doux. Rectifier l'assaisonnement, ajoutez la crème, donner un bouillon. Verser dans un plat de service. Servir aussitôt.

Cette recette peut se consommer sans légume. Si toutefois, vous souhaitiez en ajouter, prenez 2 carottes et 2 poireaux que vous couperez en julienne et ferez revenir à feu doux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Arrêtez leur cuisson, quand ils commencent à dorer et les ajouter en fin de préparation./.