



Coquilles de poisson

Ingrédients

- 400 g à 700 g de poisson (julienne ou cabillaud sans arête)
- 200 g de champignons en boîte
- 30 g de matière grasse
- 1 sachet de court-bouillon déshydraté

Pour la sauce :

- 40 g de matière grasse
- 50 g de farine
- 40 cl de lait
- Sel et poivre

Matériel

- 2 casseroles
- 1 poêle à frire
- 6 coquilles ou un plat à gratin
- 1 cuillère en bois
- 1 fourchette
- 1 couteau d'office
- 1 balance
- 1 verre mesureur

Technique

- Cuire le poisson au court bouillon. Le laisser refroidir (cela peut être fait la veille par le cuisinier).
- Nettoyer le couvercle de la boîte de champignons et l'ouvrir. Les égoutter et les rincer sous l'eau froide.
- Couper les champignons en lamelles fines.
- Les faire sauter dans la poêle avec un peu de matière grasse sans les faire brûler.
- Faire une sauce béchamel épaisse. Pour cela

- faire fondre les 40 g de matière grasse dans une casserole. Ajouter d'un seul coup la farine et bien remuer avec une cuillère en bois.
- Laisser le mélange mousser sans cesser de remuer et ajouter alors le lait petit à petit.
- Saler et poivrer.
- Ajouter les champignons à la sauce et laisser mijoter quelques minutes.
- Bien émietter le poisson à l'aide d'une fourchette et vérifier qu'il ne reste pas d'arête.
- L'ajouter à la sauce et laisser frémir pendant 3 minutes sans cesser de tourner.
- Faire chauffer le four et graisser les coquilles ou le plat.
- Y déposer la préparation et mettre sur le dessus le reste de la matière grasse en petits dés.
- Mettre au four et cuire environ 15 minutes.

Truc du chef

- On peut ajouter du gruyère râpé dans la sauce (60 g) ou en mettre sur les coquilles pour les gratiner.
- Le poisson peut être remplacé par des crevettes ou de la viande blanche cuite et coupée en petits dés (poulet, veau,...).

Suggestions

- S'il s'agit d'un complément du soir ou d'une entrée, 400 g de poisson suffisent. Si c'est le plat du midi, il faut compter 600 g.
- Pour des adolescents, il faut alors prévoir 700 g.