

## Gratin de la mer

Portions : 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuissons : 30 minutes

### Ingrédients :

- 400g de pommes de terre (environ 4 pommes de terre moyenne)
- 200g de carottes (2 grosses carottes)
- 200g de brocolis (1 brocoli moyen)
- 400g de courgettes (2 courgettes moyennes)
- 200g de saumon
- 200g de cabillaud
- 200g de crevettes décortiquées (20)
- 1L de Lait ½ écrémé
- 80g de beurre
- 60g de maïzena®
- ½ citron
- 60g de comté râpé
- 15g huile d'olive (une cuillère à soupe)
- Sel, poivre, paprika
- 1 Bouquet garni (thym + laurier)



### Préparation :

#### Légumes/pommes de terre :

-Éplucher, laver et couper en cubes les pommes de terre, les carottes et les courgettes. Laver et diviser le brocoli en petits morceaux.

- Cuire à la vapeur les pommes de terre et les carottes environ 10 minutes. Puis cuire environ 6 minutes les brocolis et les courgettes.

#### Les poissons et crevettes :

-Porter à ébullition de l'eau en y faisant infuser le bouquet garni une dizaine de minutes. (Une petite quantité d'eau suffit car celle-ci devra juste arriver à hauteur des filets de poissons).

-Ajouter les filets de poissons dans le fond d'eau infusée et laisser cuire environ 6 minutes à couvert puis retirer les filets de poissons hors de l'eau.

-Chauffer l'huile dans une poêle pour y faire saisir les crevettes (environ 1 minute par face).

#### Béchamel :

-Chauffer le lait jusqu'à ébullition.  
-Délayer la Maïzena®, l'ajouter puis chauffer jusqu'à épaississement (environ 5 secondes).  
-Hors du feu, ajouter et laisser fondre le beurre.  
-Assaisonner la béchamel : sel, poivre et paprika.

#### Finition/dégustation :

-Dans un plat à gratin, disposer les poissons et les émietter, ajouter le jus de citron pressé. Recouvrir d'une première fine couche de béchamel. Ajouter légumes et pommes de terre. Recouvrir du reste de la béchamel. Disposer les crevettes sur la béchamel de façon esthétique. Pour terminer le dressage, parsemer le gratin de fromage râpé.

**Enfourner T°6 (180°C) environ 10min. Dégustez !**