

Loup de Méditerranée gratiné au Feta



Catégorie

Plat



Personnes

4 personnes



Temps préparation

75 minutes



Temps de cuisson

60 minutes



ANDROUET

Ingrédients

Fromage : 100 g de [fromage Feta](#) sec
1,5 kg de Loup de Méditerranées (ou Bar de l'Atlantique)
250 g moules
250 g coques
200 g béchamel
10 carottes
50 g chapelure
1 bouquet garni
1 zeste de citron
sel, poivre
concassé

Préparation

Nettoyez, épluchez les légumes. Confectionnez un court-bouillon. Laissez-le réduire 20 minutes. Durant ce temps, lavez et laissez s'ouvrir les coques et les moules dans leur eau biologique. Décortiquez-les, passez-les au tamis. Décortiquez les crevettes et écrasez-les au mortier. Plongez le poisson dans le court-bouillon, réduisez l'allure de chauffe, laissez-le pocher 10 minutes dans l'eau frissonnante. Débarrassez et égouttez-le. Confectionnez une sauce béchamel. Mettez-la en réserve. Dans une terrine, rassemblez tous les ingrédients auxquels vous ajoutez le fromage râpé. Triturez le tout à la spatule pour obtenir une pâte homogène. Versez le mélange dans un plat à four beurré. Egalisez la surface. Semez la chapelure mélangée au fromage râpé restant. Enfourez 20 minutes à 220°. Servez brûlant.

On peut utiliser n'importe quel poisson pour l'exécution de cette recette.