



Recette-pour-diabetique.com

Quenelles de Brochet aux Fruits de Mer sauce Nantua

 recette-pour-diabetique.com/quenelles-de-brochet-aux-fruits-de-mer-sauce-nantua/

Publicité

DIABÈTE DE TYPE 2

**Bien plus qu'une
histoire de sucre**

- Déjeuner
- Fruits de mer

Par Recettes Diabète et bien être | 10 septembre 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



Un gratin avec des fruits de mer frais et des quenelles fort en goût !

En plat principal avec un accompagnement de légumes, cette recette se déguste autant le soir qu'à midi.

Je l'ai préparé avec tout simplement des courgettes râpées puis poêlées et gratinées au four avec un peu de gruyère.

Les fruits de mer se marient très bien avec les quenelles de brochet (ou nature).

Ils baignent dans une sauce façon Nantua (j'ai mis de la bisque de Homard alors que traditionnellement on la fait avec du beurre d'écrevisses)

Choisissez une bisque artisanal, c'est meilleur et il y a moins de conservateurs. J'aurais pu la faire moi même mais je ne vais pas vous compliquer la vie !



Recette de Quenelles de Brochet aux Fruits de Mer sauce Nantua

- **Produit:** 4 ramequins (4 Portions)
- **Glucides par part:** 23 g
- **Préparation:** 20 mins
- **Cuisson:** 35 mins
- **Prêt dans:** 55 mins

23g de glucides par part dont 17g de glucides complexes.



Ingrédients

- 8 petites Quenelles de brochet de 40g (14g de glucides pour 100g)
- 16 crevettes
- 32 grosses Moules d'Espagne
- 8 petites noix de saint jacques
- 30 g farine de petit épeautre
- 30 g beurre allégé
- 40 cl lait compter 4,5g de glucides simples pour 100g
- 20 cl Bisque de Homard compter 4,5g de glucides simples pour 100g
- 8 cl Vin Blanc
- 100 g Champignons de Paris

Instructions

1. Faites revenir les quenelles, les champignons en lamelles et les crevettes dans une sauteuse légèrement huilée pendant 5 minutes puis ajouter les noix de saint-jacques pour 5 minutes de plus. Réserver et remplacer par les moules en cuisant avec 8 cl de vin blanc jusqu'à leur ouverture.
2. Préparez la béchamel : fondre le beurre dans une casserole à feu doux puis ajouter la farine et bien mélanger - ajouter progressivement le lait tout en remuant au fouet. Lorsque la préparation est consistante ajoutez la bisque puis retirer du feu.
3. Décortiquer les crevettes et enlever les coquilles des moules.
4. Verser un peu de préparation à la béchamel dans des ramequins, répartir le reste des ingrédients précuits (couper les quenelle en 4) , puis couvrir avec le reste de la préparation.
5. Mettre au four à 180° pendant 15 minutes.

- **Cuisine:** Cuisine des Régions
- **Type de plat:** Plat principal

- **Niveau de difficulté:** Modéré

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente [Magret de canard au Miel et Romarin et ses beignets de courgettes](#)

Recette suivante → [Salade de Pâtes à l'Orientale](#)

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)