

LA RECETTE DE L'AUTOMNE



INGREDIENTS

Pour 4 personnes
300 g de crevettes roses
400 g de poisson blanc
1 oignon
1 boîte de petits champignons de Paris
400 g de boulghour
8 petites endives
Huile d'olive, sel et poivre
Pour la sauce : 20 cl de crème fraîche
Le jus d'un citron vert
1 échalote finement émincée
50 g de beurre doux
20 cl de vin blanc

COMMENT FAIRE

Faites cuire le boulghour à l'eau et faites braiser les endives coupées en deux. Réservez au chaud, dans 4 cassolettes ou terrines.

Préparez la sauce : dans une casserole mettez à réduire de moitié le vin avec l'échalote. Ajoutez la crème, le beurre et le jus de citron et laissez encore réduire de moitié. Réservez.

Nettoyez les crevettes. Coupez le poisson en cubes et faites le pocher à l'eau bouillante 5 mn. Versez les crevettes, les champignons et le poisson dans la sauce et répartissez ensuite dans d'autres cassolettes. Servez bien chaud avec 2 cassolettes par convive.