



MOIS D' AVRIL

MARMITTE NORMANDE

Pour 4 personnes

4 noix de St Jacques, 4 filets de sole

200g de moules, 200g de crevettes cuites

6 cuillères à café de fumet de poisson déshydraté

1 cuillère à soupe d'échalotes

50g de beurre, 200g de crème, 15cl de lait, 25cl de vin blanc sec

25g de farine, $\frac{1}{2}$ citron, 2 jaunes d'œufs, sel et poivre

1-Faire fondre 25g de beurre - faire revenir les échalotes et les St Jacques émincées et les filets de sole roulés sur eux-mêmes - saupoudrer de fumet - arroser de 25 cl d'eau et de vin blanc.

2-Aux premiers frémissements, couvrir et laisser cuire 8mn - ajouter moules et crevettes, poursuivre la cuisson 2mn - Réserver le tout au chaud.

3-Filtrer le jus - le faire réduire de moitié.

4-Faire fondre 25g de beurre dans une casserole - ajouter la farine - délayer avec le jus réduit - faire cuire en remuant jusqu'à épaissement.

5-Mélanger la crème et les jaunes d'œufs - verser dans la sauce en battant vivement au fouet - ajouter un filet de citron.

Verser cette sauce sur les filets de sole et les St Jacques - Servir aussitôt.

BON APPETIT

Nicole Loctin anime cette rubrique. Vous pouvez lui adresser vos recettes personnelles
190, chemin des Fourneaux- Belmont d'Uriage - 38410 St Martin d'Uriage