

5 15

# Chaudrée de fruits de mer à la mijoteuse

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

**4 heures à faible intensité et 30 minutes à intensité élevée (mijoteuse)**

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 679; protéines 43 g; matières grasses 25 g; glucides 76 g; fibres 5 g; fer 5 mg; calcium 673 mg; sodium 1345 mg

Vous aimez les chaudrées de fruits de mer? Essayez notre version de ce classique, débordante de pétoncles et de crevettes. Une recette franchement gagnante!

## Ingrédients

- 2 carottes coupées en dés
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 4 pommes de terre pelées et coupées en petits cubes
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains
- 250 g (environ 1/2 lb) de chair de homard
- 150 g (1/3 de lb) de goberge en flocons
- 1 sac de mélange de crevettes et pétoncles surgelés de 340 g, décongelés et égouttés
- 60 ml (1/4 de tasse) de persil haché

### Pour la sauce :

- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre fondu
- 60 ml (1/4 de tasse) de farine
- 2 boîtes de lait évaporé de 354 ml chacune
- 500 ml (2 tasses) de jus de palourde ou de fumet de poisson liquide
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym haché
- 1 oignon haché
- Sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

## Étapes

- 1 Dans la mijoteuse, mélanger le beurre fondu avec la farine. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce en fouettant.
- 2 Ajouter les carottes, le céleri, les pommes de terre et le maïs. Remuer. Couvrir et cuire à faible intensité de 4 à 5 heures.

- 3** Ajouter la chair de homard, la goberge et le mélange de crevettes et pétoncles. Remuer. Couvrir et prolonger la cuisson de 30 minutes à intensité élevée.
- 4** Ajouter le persil et remuer.