



5 15

Gratin de crevettes et goberge

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

27 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 456; protéines 40 g; matières grasses 15 g; glucides 41 g; fibres 4 g; fer 2 mg; calcium 418 mg; sodium 182 mg

Économique, rapide à préparer et ô combien délicieux, ce [gratin de crevettes et goberge](#) est tout simplement merveilleux. On va se l'avouer, on capote sur ce genre de recette les soirs où on a la broue dans le toupet!

Ingrédients



Crevettes 300 g (2/3 de lb), (calibre 31/40) crues et décortiquées



Goberge 300 g (2/3 de lb), en morceaux



Crème de champignons 1 boîte de 284 ml, condensée réduite en sodium



Purée de pommes de terre 1 contenant de 680 g



Fromage suisse emmental de Fromagerie L'Ancêtre 250 ml (1 tasse), râpé

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 1, haché oignon
- 125 ml (1/2 tasse) de lait

Facultatif:

- 375 ml (1 1/2 tasse) de bébés épinards

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans un plat de cuisson, mélanger les crevettes avec la goberge, la crème de champignons, l'oignon, le lait et, si désiré, les bébés épinards. Poivrer. Couvrir de purée de pommes de terre.
- 3 Cuire au four de 20 à 25 minutes.
- 4 Garnir de fromage et poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes.
- 5 Régler le four à la position «gril» (*broil*) et faire gratiner de 2 à 3 minutes.

Idee pour accompagner:**• Pois verts et carottes à l'ail**

Dans une poêle, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire de 3 à 4 carottes pelées et coupées en dés de 4 à 5 minutes à feu doux-moyen en remuant de temps en temps. Ajouter 500 ml (2 tasses) de pois verts, 60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées, 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché et 1 tige de thym. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer.

Idée pour accompagner:**Pois verts et carottes à l'ail**

Dans une poêle, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire de 3 à 4 carottes pelées et coupées en dés de 4 à 5 minutes à feu doux-moyen en remuant de temps en temps. Ajouter 500 ml (2 tasses) de pois verts, 60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées, 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché et 1 tige de thym. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer.