



5 15

## Gratin de fruits de mer au gruyère

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 493; protéines 30 g; matières grasses 31 g; glucides 25 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 541 mg; sodium 724 mg

En fondant, le gruyère dévoile tous ses atouts et parfume les fruits de mer!

### Ingrédients



Lait 500 ml (2 tasses)



Mélange de crevettes et de pétoncles 1 sac de 340 g, décongelés et égouttés



Aiglefin 200 g (environ 1/2 lb), coupé en cubes



Crème à cuisson 15% 160 ml (2/3 de tasse)



Gruyère 250 ml (1 tasse), râpé

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Prévoir aussi:

- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre
- 60 ml (1/4 de tasse) de farine

### Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe), haché de basilic frais
- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et remuer. Cuire 1 minute, puis verser le lait. Porter à ébullition en fouettant.
- 3 Ajouter les fruits de mer, l'aiglefin, la crème et, si désiré, le basilic. Saler et poivrer.
- 4 Répartir la préparation dans quatre ramequins. Parsemer de gruyère et, si désiré, de chapelure.
- 5 Cuire au four de 20 à 25 minutes.

### À découvrir:



## Fruits de mer version rapido presto

Pas le temps de cuisiner? L'onctueuse Chaudrée de fruits de mer signée Au P'tit Marché constitue une délicieuse option pour les soirées pressées! Dans ce plat prêt-à-manger, poisson, crevettes, pétoncles, goberge et pommes de terre s'allient pour former un délicieux mélange bien protéiné. Il suffit de le réchauffer de 3 à 4 minutes au micro-ondes, puis de le faire gratiner avec son fromage préféré pour obtenir illico un délicieux gratin aux saveurs de la mer!

Pour en savoir plus, [cliquez ici!](#)

---

## À découvrir:



## Fruits de mer version rapido presto

Pas le temps de cuisiner? L'onctueuse Chaudrée de fruits de mer signée Au P'tit Marché constitue une délicieuse option pour les soirées pressées! Dans ce plat prêt-à-manger, poisson, crevettes, pétoncles, goberge et pommes de terre s'allient pour former un délicieux mélange bien protéiné. Il suffit de le réchauffer de 3 à 4 minutes au micro-ondes, puis de le faire gratiner avec son fromage préféré pour obtenir illico un délicieux gratin aux saveurs de la mer!

Pour en savoir plus, [cliquez ici!](#)