

INGRÉDIENTS

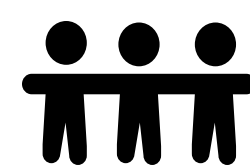
- 440 g de filet de lieu noir
- 1 poireau
- 2 carottes
- 1 oignon
- 150 g de champignons de Paris
- 45 g de beurre
- 45 g de farine de blé
- 50 cl de lait
- 12 cl de vin blanc
- 40 g chapelure



Idéal pour recevoir
des amis!



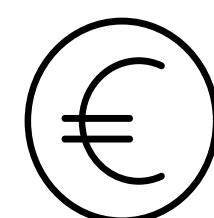
Facile



8 personnes



15 minutes de préparation
15 minutes de cuisson



1,50 €/personne avec des
ingrédients biologiques

PRÉPARATION

1. Épluchez et ciselez l'oignon. Laver vos légumes puis émincez le poireau et les champignons. Coupez la carotte en rondelles.
2. Dans une sauteuse, faites revenir quelques minutes l'oignon, le poireau, les champignons et la carotte. Salez, poivrez. Couvrez pendant 5 minutes. Pendant ce temps, coupez le poisson en morceaux, en veillant à ôter les grosses arrêtes. Ajoutez-les morceaux aux légumes.
3. Après quelques minutes, le poisson est cuit, la chair se sépare. Transvasez la préparation dans un saladier. Préparez la béchamel. Mettez le beurre dans la sauteuse lorsqu'il a fondu, ajoutez la farine. Mélangez quelques minutes puis versez les liquides petit à petit. Commencez par le vin blanc, puis le lait. Salez, poivrez et mélangez à nouveau.
4. Ajoutez les légumes et le poisson à la sauce. Mélangez bien pour incorporer le jus des légumes et du poisson.
5. Garnir les coquilles. Saupoudrez de chapelure et enfournez 10 minutes à 200°C.
6. Servez et dégustez!

VARIANTES

La recette s'adapte à vos goûts! Expérimentez de nouvelles associations avec vos légumes préférés!

ET AU QUOTIDIEN?

Pour un plat de tous les jours, augmentez la quantité de légumes et servez dans un plat à gratin.