

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

- Épluchez et ciselez l'oignon. Laver vos légumes puis émincez le poireau et les champignons. Coupez la carotte en rondelles.
- 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.
- 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.
- Ajoutez les légumes et le poisson à la sauce. Mélangez bien pour incorporer le jus des légumes et du poisson.
- Garnir les coquilles. Saupoudrez de chapelure et enfournez 10 minutes à 200°C.
- 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.