



Corinne
Farion
Diététicienne – Nutritionniste

Gratin de crevettes & de poisson



Ingrédients

- 10 crevettes,
- 1 boîte de maquereau ou 100 g de cabillaud cuit,
- 2 œufs,
- 100 ml de lait,
- 1 yaourt nature,
- 2 cuillères à soupe de persil haché,
- 1 cuillère à soupe de farine,
- 50 g de gruyère râpé,
- Sel, poivre,
- 1 pincée de piment (facultatif).

Préparation

- Préchauffer le four à 200°C,
- Décortiquer les crevettes puis les couper en petits dés,
- Dans une terrine, mélanger les œufs, le lait et le yaourt, puis ajouter les crevettes et le poisson cuit, mélanger avec un fouet pour obtenir une préparation homogène,
- Verser la préparation dans un plat huilé allant au four,
- Cuire au four pendant 25 minutes (vérifier la cuisson avec un couteau).