BOUCHÉES À LA NOIX DE PÉTONCLE ET POIREAU CRÉMEUX (6 PIÈCES)

30 MIN 77 kcal

INGRÉDIENTS

POIREAU (G)	120
NOIX DE PÉTONCLE (PC)	6
LAIT 1/2 ÉCRÉMÉ (ML)	250
FARINE (CÀS)	2
EMMENTHAL RÂPÉ (G)	60
FEUILLES DE BRICK (PC)	3
NOIX DE MUSCADE, POIVRE, SEL	
HUILE D'OLIVE (CÀS)	1
BEURRE (G)	5

PRÉPARATION

1. La veille, faire dégeler les noix de pétoncle au réfrigérateur;
2. Laver et hacher très finement le blanc de poireau et le faire revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide (sans coloration), assaisonner d'une pincée de sel et de quelques tours de poivre du moulin. Réserver;
3. Préparer la sauce Mornay (= sauce béchamel au fromage), en faisant chauffer 200 ml de lait. Pendant ce temps, mélanger la farine de façon homogène avec 50 ml de lait froid restant. Une fois le lait frémissant, couper le feu et ajouter le lait froid qui a été mélangé avec la farine. Rallumer à petit feu et mélanger de manière continue environ 10 min. pour faire cuire la farine. La sauce va très rapidement s'épaissir;
4. Ajouter la 1/2 du fromage râpé, la noix de muscade, une pincée de sel et un peu de poivre. Réserver la sauce et laisser refroidir;
5. Faire revenir les noix de pétoncle à feu vif dans la 1/2 de l'huile d'olive environ 1 min. de chaque côté et réserver;
6. Préparer vos feuilles de brick et couper dans chaque disque deux bandes (se séparer des bords). Couper chaque bande en trois pour obtenir 3 carrés / bande soit 6 carrés / feuille;
7. Huiler légèrement 6 emplacements d'un moule à petits muffins et chemiser avec 2 carrés de feuilles de brick. Ajouter dans le fond 1 petite càs de poireaux, 1 petite càc de sauce Mornay refroidie et par dessus la noix de pétoncle. Répéter l'opération pour les 5 autres bouchées et terminer par saupoudrer de l'autre moitié de fromage râpé;
8. Enfourner 10 minutes dans un four préchauffer à 180°C. Après 10 min., retirer les bouchées du moule et poursuivre la cuisson encore 5 min. sur une plaque pouvant aller au four. Retirer du four et laisser tiédir avant de déguster.

VALEURS NUTRITIONNELLES :

ÉNERGIE / PIÈCE :	77 kcal
MATIÈRES GRASSES TOTALES :	3.2 g
dont acides gras saturés :	1.3 g
GLUCIDES TOTAUX :	8.6 g
dont sucres :	2.3 g
PROTÉINES :	2.9 g