

Coquilles De Poisson (Merlu)



Nombre de personnes : 6

Ingrédients

1/4 L de béchamel avec un peu de muscade - un reste de poisson blanc - 1/2bte de champignons de Paris frais ou en boîte - 1 oignons - du persil frais

Préparation

Préparer une béchamel

Ensuite, vous émiettez votre poisson (déjà cuit).

Faites revenir 2 oignons moyens avec un peu de beurre ou d'huile d'olive, puis ajoutez une petite boîte de champignons émincés (ou des champignons frais si vous en avez) et le poisson émietté. Assaisonnez avec sel, poivre, et une bonne quantité de persil ciselé + un peu d'ail haché.

Incorporez à l'ensemble la béchamel, mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Répartissez ce mélange dans 4 coquilles ou gros ramequins et saupoudrez de chapelure. Déposez une petite noix de beurre sur chaque coquille et enfournez pour 15 minutes à 180°C.