Betty Bossi

Pâtes coquillages

Mise en place et préparation: env. 40 min
Finition: env. 15 min
pour un moule réfractaire d'env. 3 litres, graissé ou 4 moules individuels, graissés

200 g de grosses pâtes coquillages (conchiglie)

eau salée, bouillante

Cuire les pâtes **al dente**, égoutter, disposer sur du papier à pâtisserie ou sur un linge.

Farce

600 g de filets de poisson (p. ex. flet ou saint-pierre, voir petite photo), en petits dés

3 c. à soupe de vermouth blanc sec (p. ex. Noilly Prat)

poivre du moulin

1 oignon, finement haché

1 c. à café d'huile des tomates marinées

150 g de tomates séchées, marinées dans l'huile, égouttées, finement coupées

3 c. à soupe de persil, finement haché

2 c. à café de feuilles de sauge, ciselées

1,8 dl de crème à sauce

¾ de c. à café de sel

poivre du moulin

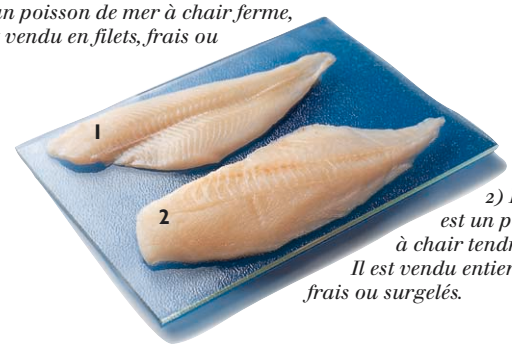
1 ½ dl de bouillon de légumes

1. Mélanger le poisson avec le vermouth et le poivre, réserver à couvert au frais. **2.** Faire revenir l'oignon dans l'huile chaude, ajouter tomates et herbes, mijoter env. 5 min, laisser refroidir dans une terrine. **3.** Incorporer le poisson et ⅓ de la crème à sauce, saler et poivrer la farce, répartir dans les pâtes coquillages, disposer dans le moule préparé. **4.** Mélanger le bouillon et le reste de crème à sauce, verser sur les pâtes.

Finition: faire gratiner env. 15 min au milieu du four préchauffé à 220°C.

Par personne: lipides 40 g, protéines 33 g, glucides 43 g, 2887 kJ (690 kcal)

1) Le flet est un poisson de mer à chair ferme, blanche. Il est vendu en filets, frais ou surgelés.



2) Le saint-pierre est un poisson de mer à chair tendre, blanche. Il est vendu entier ou en filets, frais ou surgelés.

Extrait du journal Betty Bossi N° 2/2002
Copyright et distribution
Betty Bossi Editions SA, 8021 Zürich