

Flans de rougets tomates

Ingrédients pour deux personnes

-  250g de filets de rouget barbet ou de saumon
-  50g de crevettes décortiquées
-  8 crevettes
-  15cl de crème fraîche
-  1 œuf + 1 jaune
-  2 échalotes
-  2 tomates
-  1 citron
-  ciboulette / basilic / sel / poivre.

Préparation:

-  Laver les filets de rougets et les mixer avec 50g de crevettes. Saler, poivrer, ajouter la crème fraîche, les œufs et les jaunes. Mélanger. Huiler des petits ramequins et mettre au fond de chacun deux crevettes. Verser dedans le mélange de rougets mixés.
-  Cuire au bain-marie et au four pendant 30mn à 180° (th 6). Pour vérifier la cuisson, tremper la lame d'un couteau dans le flan qui devra ressortir propre
-  Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle, avec l'huile d'olive, les échalotes émincées. Au bout de 5 minutes, ajouter le reste de crevettes et cuire 6 minutes. Déglacer avec le jus de citron et faire évaporer pendant deux minutes.
-  Après avoir taillé les tomates en dés, les verser dans le mélange précédent et cuire pendant 5 minutes. Ajouter au dernier moment le persil, la ciboulette et le basilic hachés.
-  Démouler les flans de rougets tièdes. dresser sur une assiette avec la sauce.