

5 15

Chaudrée style coquilles Saint-Jacques à l'autocuiseur



PRÉSENTÉ PAR :



Passion : les patates! Potatoes!

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 485; protéines 20 g; matières grasses 23 g; glucides 40 g; fibres 4 g; fer 2 mg; calcium 66 mg; sodium 572 mg

Cette recette serait tout aussi savoureuse si vous remplaciez les crevettes et les pétoncles par du poisson !

Ingrédients



5 à 6 patates jaunes
Patates Dolbec



750 ml (3 tasses) de fumet de poisson



250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 35 %



225 g (1/2 lb) de pétoncles moyens (calibre 30-40)



225 g (1/2 lb) de crevettes moyennes (calibre 31/40) crues et décortiquées

Prévoir aussi:

- 1 oignon haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

Facultatif:

- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- 125 g (environ 1/2 de lb) de cheddar fort râpé

Étapes

- 1 Avant de commencer la recette, s'assurer que la soupape à flotteur de l'autocuiseur est bien dégagée et que rien ne bloque l'ouverture. S'assurer également que la poignée d'évacuation de la vapeur est à la position « Sealing ».
- 2 Peler les pommes de terre, puis les couper en dés.
- 3 Sur l'autocuiseur, sélectionner le mode « Sauté ».

- 4 Chauffer un peu d'huile d'olive dans l'autocuiseur, puis cuire l'oignon, l'ail et les pommes de terre de 2 à 3 minutes.
- 5 Si désiré, ajouter le vin blanc. Laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.
- 6 Ajouter le fumet de poisson. Saler, poivrer et remuer.
- 7 Fermer hermétiquement l'autocuiseur en tournant le couvercle.
- 8 Appuyer sur la touche « Pressure cooking » et cuire 10 minutes à haute pression (« High »). Ne jamais ouvrir le couvercle pendant qu'il y a de la pression.
- 9 Une fois la cuisson terminée, évacuer la pression rapidement en tournant la poignée d'évacuation de la vapeur jusqu'à la position « Venting » avant d'ouvrir le couvercle. Faire attention de ne pas placer les mains ou le visage au-dessus de la poignée.
- 10 Sur l'autocuiseur, sélectionner le mode « Sauté ».
- 11 Ajouter la crème, les pétoncles et les crevettes dans l'autocuiseur. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 3 à 4 minutes.
- 12 Répartir la chaudrée dans les bols. Si désiré, garnir chaque portion de cheddar.

Version sur la cuisinière

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes. Si désiré, ajouter le vin blanc et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajouter les pommes de terre pelées et coupées en cubes ainsi que le fumet de poisson, puis porter à ébullition. Laisser mijoter de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient al dente. Ajouter la crème, les pétoncles et les crevettes. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 3 à 4 minutes à feu doux-moyen. Si désiré, garnir de cheddar au moment de servir.