

L'ÉLÉGANCE CULINAIRE DEPUIS 1962

Royans®



RESTAURATION COMMERCIALE

Cocon brochet, crevettes et morilles fenouil, crevettes, ananas rôti, lait de coco

CALCULÉE POUR 4 PORTIONS ADULTES

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 45min

INGRÉDIENTS

- 4 Cocons brochet, crevettes et morilles

- 350 ml de lait de coco
- 3 Fenouils
- ½ Ananas
- 150g de crevettes
- 20g de cacahuètes grillées
- Romarin
- Sel

1. Préparation des fenouils et de l'ananas

- ▶ Éplucher et découper l'ananas en petits triangles.
- ▶ Nettoyer et découper les fenouils en petits tronçons.
- ▶ Saler et mélanger le fenouil et l'ananas.

2. Lait de coco

- ▶ Assaisonner le lait de coco avec un peu de romarin et du sel.

3. Cuisson

- ▶ Déposer les cocons, ananas et fenouils dans un plat, couvrir d'une feuille d'aluminium et enfourner à 210°C.
- ▶ Après 30 minutes de cuisson, verser la crème de coco et re-enfourner 15 minutes à découvert.
- ▶ 5 min (si elles sont cuites) ou 10 min (si elles sont crues) avant la fin de la cuisson déposer les crevettes dans le plat et re-enfourner à découvert.

MONTAGE ET FINITION

- ▶ A la sortie du four, parsemer de quelques cacahuètes grillées et servir.