

Gratin de Soles Limande et Gambas aux Courgettes et Curry

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- SOLE(S)	8 (roulés de soles limande)
- GAMBAS	24
- COURGETTE(S)	3 - 4
- VIN BLANC SEC	15 cl
- EAU	400 ml
- AIL EN POUDRE	
- BEURRE	40g
- FARINE	2 c à soupe
- CURCUMA	1 c à café
- CURRY	1/2 c à café
- NOIX DE MUSCADE	
- GRUYERE RAPE	50 - 75g
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Décongelez les soles et les gambas le matin.
- Coupez les courgettes en petits dés au coupe-légumes.
- Faites revenir les dés de courgettes dans de l'huile chaude. Ajoutez un peu d'ail. Salez et poivrez. Déposez-les dans le fond d'un plat à gratin huilé.
- Epongez les gambas.
- Faites-les alors revenir 30 secondes dans un peu d'huile chaude. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'ail. Répartissez-les sur les courgettes dans le plat à gratin.
- Déposez ensuite les rouleaux de soles dans la poêle chaude pour qu'elles rejettent leur eau (uniquement le bas). Salez et poivrez. Déposez-les ensuite dans le plat à gratin.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un caquelon, faites fondre le beurre puis ajoutez la farine pour former un roux. Ajoutez l'eau et fouettez et laissez épaissir. Versez ensuite le vin et poursuivez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Salez et poivrez. Ajoutez un peu de muscade, le curcuma et le curry. Homogénéisez.
- Versez cette sauce dans le plat à gratin et saupoudrez alors avec le gruyère râpé.
- Enfournez pour 15 minutes et terminez 3-5 minutes sous le grill.

