



*Gratin de tortiglioni aux scampis et
cabillaud*



*Catégorie Plat mais peut être servi en entrée !!
Adapté bien sur la taille de votre contenant si servi en entrée.*

Ingrédients :

<i>2 filets de cabillaud +/- 400 gr</i>	<i>50 g de pecorino frais (bloc)</i>
<i>16 grands scampis crus</i>	<i>50 g de parmesan frais</i>
<i>2 courgettes +/- 700 gr</i>	<i>400 g de tortiglioni</i>
<i>1 plant de persil plat</i>	<i>8 dl de coulis de tomates</i>
<i>2 éclats d'ail</i>	<i>4 c. à soupe d'huile d'olive</i>
<i>1 oignon</i>	<i>1 pincée de poivre de Cayenne</i>
<i>1 dl de crème fraîche</i>	<i>Poivre noir & sel</i>

Préparation de base :

Décortiquez les scampis crus ou mieux les prendre crus déjà décortiqués si c'est plus facile pour vous.

Détaillez les scampis en 2 morceaux sur le sens de la longueur.

Détaillez le cabillaud en gros cubes.

Détaillez les courgettes non pelées en dés de \pm 1 cm.

Émincez l'oignon et l'ail.

Ciselez le persil plat.

Râpez le pecorino et le parmesan.

Préparation globale :

Préparez votre casserole pour la cuisson des pâtes (ceci pour ne pas perdre de temps sur le temps de préparation.

Cuire vos pâtes al dente et réserver.

Dans une poêle faire chauffer l'huile d'olive.

Faire suer l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Versez le coulis de tomate et laissez mijoter 2à3 min.

Faire cuire le poisson dans la sauce tomate durant 5 min à feux doux.

Ajoutez les scampis et prolongez la cuisson de 5 min jusqu'à obtention d'une sauce légèrement épaisse.

Assaisonnez de poivre de Cayenne, sel et poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Faites revenir les courgettes dans une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle.

Mélangez les pâtes et les courgettes dans la sauce tomate. Agrémentez de persil plat et de crème fraîche.

Graissez un plat à four et transvasez-y la préparation.

Saupoudrez de pecorino et de parmesan.

Glissez 15 min au four préchauffé.

Conseil :

Attention à la cuisson de vos pâtes, car elles vont subir une seconde cuisson au four, même si celle-ci est assez courte.

Attention à ne pas surcuire les scampis au risque de les rendre pâteux !

Si vous utilisez les courgettes de votre jardin, il y a fort à parier qu'elles seront plus grosses (oui je sais on se retrouve très vite avec des courgettes énormes), et de ce fait auront aussi une peau plus épaisse, dans ce cas je vous conseille de les épluchées.