



# Cassolettes de fruits de mer et de patates douces

Temps de préparation: 25 minutes

Niveau: facile

## Ingrédients pour 4 personnes:

400g de Frutti di Mare aux Noix de St-Jacques

400g de patates douces

1-2 tomates

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

125ml de vin blanc

100ml de lait

1 pot de crème fraîche

80g de Parmesan râpé

2 cuillères à soupe de persil plat haché

Du jus de citron

Du sel et du poivre



## Préparation :

1. Sortir le cocktail de fruits de mer du sachet et laisser décongeler à température ambiante.  
2 à 3 heures sur une assiette.
2. Faire revenir les patates douces coupées en dés dans de l'huile d'olive.
3. Déglacer avec le vin blanc et laisser cuire quelques minutes.
4. Retirer du feu et ajouter les tomates coupées en dés.
5. Mélanger avec le lait et la crème fraîche, assaisonner avec le jus de citron, du sel et du poivre.
6. Mélanger avec les fruits de mer, répartir dans des ramequins individuels et saupoudrer de parmesan.
7. Placer en dessous du gril pendant 5 minutes ou laisser gratiner pendant 15 minutes au four à 180°C.
8. Ajouter le persil haché et servir.