



Cassolettes aux fruits de mer

Temps de préparation: 35 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 4 personnes:

300g de cocktail de fruits de mer surgelés Escal

De l'huile d'olive

2 oeufs

120g de crème fraîche liquide

120g de lait

Un peu de gruyère

Sel, poivre, herbes de Provence



Préparation :

- Faire revenir les fruits de mer à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Préchauffer votre four à 180°.
- Dans un saladier, fouetter les œufs, le lait, la crème et les assaisonnements.
- Mettre les fruits de mer dans des ramequins, ajouter le mélange liquide et le gruyère. Enfourner pour 20 minutes.