

# RECETTE

## HUITRES GRATINEES AU CHAMPAGNE

Famille Recette

Entrées Chaudes

Proposée par :

Joë

### Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Huître n° 5	VPO					24
2	Echalotes	Assais.					4
3	Jus 1/2 Citron	Assais.					1
4	Beurre	MG	100				
5	Champagne Brut	Assais.		200			
6	Crème Fluide	MG		200			
7	Chapelure Fine	FEC					
8	Gros Sel	Assais.					
9	Sel Fin, Poivre	Assais.					
10	Bouquet Garni (Thym, Laurier, Persil)	Assais.					
11							
12							
13							
14							
15							

( CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café )

[Consulter le fichier Equivalences](#)

### Savoir-Faire

Ouvrir les huîtres et récupérer l'eau. Dans 1 poêle, fondre le beurre et faire revenir les échalotes finement émincées. Ajouter le jus de citron, poivre et bouquet garni. Faire mijoter 5 mns sur feu moyen. Verser le champagne. Mélanger. Retirer les huîtres de leur coquille et jeter la seconde eau. Les pocher dans le jus de cuisson 2 mns dès reprise de l'ébullition. Les retirer et les remettre dans leur coquille. Placer toutes les coquilles dans 1 plat allant au four, sur 1 lit de gros sel pour les tenir droites. Verser la crème fluide dans la sauce, faire réduire 8 mns sur feu doux. Retirer le bouquet garni. Vérifier l'assaisonnement et rectifier si besoin sel et poivre; verser 1 c à soupe de sauce dans chaque coquill. Parsemer de chapelure et d'1 noix de beurre. Avant de servir, passer 2 mns sous le grill du four.

### Coup de Patte du Chef

Du cidre peut remplacer le champagne. Ce plat peut être préparé 1 ou 2 h avant la finition gratinée

### Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.