

Courgettes aux coques

Préparation : 20 mn, cuisson 20 mn.

Pour 4 personnes.

4 petites courgettes, 1,5 kg de coques, 15 cl de crème, 2 jaunes d'œufs, 1 c à café de curry, 20 g de beurre, 15 g de farine, 1 brin de thym, quelques brins de coriandre, sel, poivre.

Eplucher les courgettes en laissant une bande de peau sur deux. Les couper en tronçons, puis les évider. Les faire cuire 15 mn à la vapeur ou 7 mn au micro-ondes à puissance maxi.

Rincer les coques à grande eau en les brassant. Les mettre dans un faitout avec le thym. Couvrir. Faire cuire 7 à 8 mn à feu vif. Les ôter du feu et les décoquiller.

Faire fondre le beurre dans une casserole, puis y mélanger la farine. Délayer avec le jus de cuisson des coques filtré et additionné de 10 cl de crème. Faire cuire jusqu'à épaississement sans cesser de mélanger.

Dans un bol, mélanger les jaunes d'œufs, le curry et le reste de crème. Délayer avec 2 c à soupe de sauce bouillante. Reverser le tout dans la casserole. Fouetter 30 secondes. Retirer du feu.

Saler, poivrer les puits de courgettes. Répartir les coques dans chacun d'eux. Les napper de la sauce. Parsemer de brins de coriandre et servir.

En remplacement des coques, on peut utiliser un cocktail de fruits de mer en bocal ou surgelés.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.