KIKKOMAN

Gratin de curry de fruits de mer et sauce béchamel onctueuse

durée totale **50 min.** **20 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
4.408 kJ / 1.053 kcal

Matières grasses: **56,2 g** Protéines: **36,9 g**
Glucides: **97,5 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

150 g	de riz à sushi
Seafood:	
60 g	de carottes
60 g	d'oignons
30 g	de céleri
1	gousse d'ail
40 g	de beurre
300 g	de fruits de mer mélangés (par ex. calamars, moules, crevettes, seiches, poulpes)
60 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc	de curry en poudre
Sauce béchamel :	
30 g	de beurre
30 g	de farine de blé
250 ml	de lait
30 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 pincées	de poivre
Garniture :	
100 g	de mozzarella
30 g	Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise
Garniture :	
1 càs	de ciboulette

PRÉPARATION

Étape 1

Fruits de mer :

150 g de riz à sushi - **60 g** de carottes - **60 g** d'oignons - **30 g** de céleri - **1** gousse d'ail - **40 g** de beurre - **300 g** de fruits de mer mélangés (par ex. calamars, moules, crevettes, seiches, poulpes) - **60 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càc** de curry en poudre
Cuire le riz selon les instructions figurant sur l'emballage. Laisser refroidir et placer dans un plat à four.

Couper la carotte et le céleri lavés en petits cubes, couper l'oignon en dés, hacher l'ail et faire revenir le tout dans du beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés . Ensuite, ajouter le mélange de fruits de mer et faire revenir le tout pendant 3 minutes supplémentaires. Enfin, assaisonner avec la sauce soja Kikkoman et la poudre de curry. Placer le tout dans un bol avec le riz.

Étape 2

30 g de beurre - **30 g** de farine de blé - **250 ml** de lait - **30 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 pincées** pincée de poivre
Faire fondre le beurre, ajouter la farine et faire frire pendant 2 minutes, puis ajouter le lait et remuer vigoureusement pour éliminer les éventuels grumeaux. Porter à ébullition et assaisonner avec la sauce soja Kikkoman et le poivre. Verser sur le riz aux fruits de mer de l'étape 1.

Étape 3

100 g de mozzarella - **30 g** Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise - **1 càs** de

ciboulette
Râper la mozzarella à la main sur le dessus du plat et saupoudrer de Panko Kikkoman. Cuire au four à 200 °C pendant 25 minutes. Hacher la ciboulette. Servir le plat sur une assiette et garnir de ciboulette hachée.