

Toute l'année

Feuilleté de lieu

et petits légumes

Spécial
enfants




PAVILLON FRANCE

La marque des produits
de la pêche française



Feuilleté de lieu

et petits légumes



Préparation  30 mn

Cuisson  30 mn

Pour 4 personnes



Préparer la farce avec du poisson et de la crème bien froide, c'est plus facile.

- 400 g de filet de lieu jaune ou noir
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 400 g de macédoine
- 30 cl de crème fraîche
- 2 blancs d'œufs
- 1 œuf
- sel et poivre

1. Cuire les légumes dans de l'eau bouillante salée.
2. Hacher les filets de lieu, ajouter le sel et poivre, deux blancs d'œufs, mixer pour former une boule. Ajouter la crème fraîche, mixer rapidement pour bien amalgamer l'ensemble. Ajouter les légumes cuits, mélanger délicatement.
3. Étaler la pâte feuilletée et tracer avec un manche de cuillère (pour ne pas couper la pâte) la forme d'un poisson. Préchauffer le four à 170 °C.
4. Placer la farce à l'intérieur, à 1.5 cm du bord du dessin.
5. Battre l'œuf entier, ajouter le sel. Dorer le bord du « poisson » avec l'œuf, puis placer la deuxième pâte par dessus. Presser les bords pour bien les souder, puis découper à l'aide d'un couteau tranchant. Utiliser les chutes pour façonner les yeux etc. Dorer la surface, et enfourner à four chaud pendant 10 min.



Avec PAVILLON FRANCE, savourez toute la fraîcheur des produits de la pêche française: du bateau à l'assiette, plus de 50 espèces de poissons, coquillages et crustacés pour varier les plaisirs au rythme des saisons.

Toutes nos recettes sur pavillonfrance.fr

PAVILLON FRANCE

La marque des produits de la pêche française