



SAUMON EN CROUTE A LA JULIENNE DE LEGUMES



1 filet de saumon sans peau et épilé, 1 grosse carotte, 1 blanc de poireaux, 200g d'épinards, pâte feuilletée, 2 jaunes d'œufs, sel, poivre.

Tailler en fine julienne la carotte et les blancs de poireaux et les cuire 2mn à l'huile d'olive à feu vif. Assaisonner.

Ebouillanter 10s. à l'eau salée les épinards, les étaler, les sécher soigneusement.

Sur 1 plaque Téfal, étendre finement 1 grande abaisse de pâte, recouvrir la partie centrale de la julienne, poser dessus le filet assaisonné, étaler dessus les feuilles d'épinards.

Dorer les bords de la pâte à l'œuf ou à l'eau.

Coller 1 autre abaisse dessus. Découper l'excédent de pâte en donnant une forme de poisson. Dorer à l'œuf et dessiner les écailles à l'aide d'une douille.

Réserver au frais quelques heures, ou congeler et cuire au moment de servir 20 à 30 mn environ à 180°.

