



FEUILLETÉS DE FILETS DE PERCHES LOË

INGRÉDIENTS

- 150 g de filets frais sans peau LOË ORIGINAL
- 1 pâte feuilletée abaissée rectangulaire
- 150 g de séré mi-gras
- ½ œuf
- 1 cs de moutarde
- ½ d'un petit poireau blanc (env. 15 g)
- ½ carotte moyenne (env. 50 g)
- 5 g de ciboulette ciselée
- Sel aux herbes
- Poivre noir du moulin

PRÉPARATION

Commencer par couper et laver le poireau en fines lanières.

Couper les filets de perches en petits dés, garder au frais. Dans un grand bol, mélanger le séré, l'œuf et la moutarde. Ajouter à la masse, le poireau, la carotte râpée, la ciboulette et vos petits dés de filets de perches. Mélanger délicatement et assaisonner de sel aux herbes et de poivre noir selon tes goûts.

Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° (200° chaleur normale)

Sortir la pâte feuilletée du frigo, la dérouler et découper 4 formes de poissons (env. 10 x 20 cm).

Les placer sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Déposer au centre de chaque poisson l'équivalent de 2 cuillères à soupe de ta masse.

Mettre au four chaud environ 20 min et servir aussitôt.

Trucs & astuces

Si tu as trop de farce tu peux la mettre dans des petits ramequins et les mettre à cuire au four en même temps que les feuilletés.

Utiliser les chutes de pâtes pour en faire de mini feuilletés. Badigeonner d'eau ou de lait et saupoudrer des condiments de ton choix.

Ateliers
gourmands



Plat pour 4 personnes

⌚ 30 min

🔥 20 min

LA PERCHE LOË by Sophie Vuilleumier - octobre 2018