



www.recettes-au-saumon.fr



Pain de poisson

saumon roquette et gratin de légumes fondants



20 min 10 min Facile 4 personnes

Ingrédients



4 tranches de pain de poisson saumon roquette

- 2 petits poireaux
- 2 petites courgettes
- 1 fenouil
- 100 g de maïs en boîte
- 100 g de cheddar râpé fin
- 30 cl de lait demi-écrémé
- 10 cl de crème fleurette
- 30 g de beurre doux + quelques noisettes
- Noix de muscade à râper
- 3 c. à soupe de fleur de féculé
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Étape 1 - Gratin de légumes :

Lavez et émincez les poireaux, les courgettes et le fenouil. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites blanchir les légumes pendant 4 à 5 min, puis égouttez-les. Dans une casserole, faites fondre le beurre et dès qu'il mousse, ajoutez la fleur de féculé et le lait en mince filet, en fouettant vivement, pour éviter les grumeaux. Ajoutez le sel, le poivre, la crème, la noix de muscade râpée et les deux tiers du cheddar. Dans des mini-moules à gratin (ou moules silicone) répartissez les légumes et le maïs égoutté, versez la crème et parsemez du cheddar restant avec quelques noisettes de beurre. Enfourez et faites gratiner 8 à 10 min environ.

Étape 2 - Dressage :

Dressez les pains de poisson froids ou chauds dans des assiettes, démoulez les petits gratins dès la sortie du four et servez aussitôt.



Vous pouvez adapter cette recette avec des légumes de saison : petits pois frais, navets nouveaux, choux romanesco. Respectez les mêmes quantités de légumes et poursuivez la recette de la même manière.



Notre produit idéal pour cette recette :
Le pain de poisson saumon roquette

Pour en savoir plus sur ce produit : www.kritsen.fr