



Saumon en croûte feuilletée

🕒 20 min + 40 min au four 🚫 sans lactose

- | | |
|---|---|
| <p>1 cœur de filet de saumon sans la peau (d'env. 300 g)</p> <p>½ c. c. de sel</p> <p>un peu de poivre</p> <p>200 g de petits pois surgelés, décongelés</p> <p>125 g de fromage frais (p. ex. Cantadou au raifort)</p> <p>1 citron bio</p> <p>½ c. c. de sel</p> <p>un peu de poivre</p> <hr/> <p>1 œuf</p> <p>1 abaisse de pâte feuilletée (Ø 32 cm)</p> <p>2 c. s. d'amandes mondées moulues</p> | <p>Préchauffer le four à 200° C. Couper le saumon en petits dés, saler, poivrer. Bien égoutter les petits pois, les mélanger avec le fromage frais, ajouter le zeste de citron râpé, saler, poivrer.</p> <hr/> <p>Battre l'œuf. Garnir et façonner la pâte (voir mode d'emploi), dorer à l'œuf, parsemer d'amandes.</p> |
|---|---|

Cuisson: env. 40 min dans la moitié inférieure du four. Retirer.

Servir avec: salade.

Portion (¼): 605 kcal, lip 42 g, glu 29 g, pro 26 g

Jambon roulé en croûte

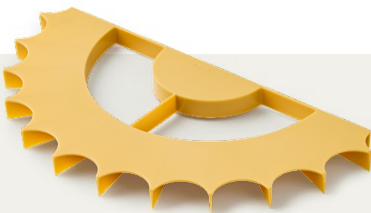
🕒 30 min + 30 min au four 🚫 sans lactose

- | | |
|--|--|
| <p>1 mini-jambon roulé fumé (d'env. 350 g)</p> <p>1 c. s. de moutarde au miel</p> <p>250 g de mélange de champignons</p> <p>½ c. s. de beurre à rôtir</p> <p>1 c. s. de jus de citron</p> <p>½ bouquet de persil</p> <p>½ c. c. de paprika</p> <p>¼ de c. c. de sel</p> <p>un peu de poivre</p> <p>150 g de fromage frais</p> <hr/> <p>1 œuf</p> <p>1 abaisse de pâte à pizza (Ø 28 cm)</p> <p>100 g de jambon cru en tranches (8 tranches)</p> | <p>Préchauffer le four à 220° C. Couper le jambon roulé en petits dés, mélanger avec la moutarde au miel. Hacher finement les champignons. Faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle, faire revenir les champignons, ajouter le jus de citron et poursuivre la cuisson jusqu'à évaporation complète du liquide rendu. Éloigner du feu. Ciseler le persil, ajouter, assaisonner, laisser refroidir. Bien remuer le fromage frais.</p> <hr/> <p>Battre l'œuf. Abaisser un peu plus grand la pâte à Ø 32 cm, la préparer (voir mode d'emploi). Étaler le jambon cru sur les cavités, répartir dessus les champignons, y déposer le jambon roulé, recouvrir de fromage frais. Rabattre le jambon cru sur la farce, façonner (voir mode d'emploi), dorer à l'œuf.</p> |
|--|--|

Cuisson: env. 30 min dans la moitié inférieure du four. Retirer.

Servir avec: salade.

Portion (¼): 571 kcal, lip 27 g, glu 42 g, pro 37 g



Pochoir découpe-couronne

Passe au lave-vaisselle. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

Mode d'emploi

- Dérouler l'abaisse. Presser fermement le pochoir dans une moitié de la pâte.
- Parsemer les cavités de chapelure selon la recette. Y répartir la moitié de la farce.
- Soulever le pochoir, le presser dans l'autre moitié de la pâte. Répartir le reste de la farce dans les cavités, soulever le pochoir. Dorer les bords de pâte à l'œuf.
- Rabattre les pointes intérieures sur la farce, replier les bandes de pâte extérieures par-dessus en les faisant se chevaucher. **Important:** le bord plié ne doit pas présenter de trous.
- Faire glisser la couronne sur une plaque avec le papier, dorer à l'œuf, faire cuire selon les indications de la recette.

Température du four: elle est valable pour la cuisson avec chaleur voûte et sole. Pour les fours à chaleur tournante, abaisser la température indiquée d'env. 20° C. Se référer aux indications du fabricant.