



FEUILLETES INDIVIDUELS DE LEGUMES/SAUMON POËLE

Pour 6 personnes :

300g pâte feuilletée - 500g carottes pelées et râpées en julienne - 1/8 de chou rouge coupé en julienne - 2 blancs de poireaux coupés en julienne - 60g beurre doux - 2 càs de crème fraîche liquide entière - sel - poivre –

saumon frais en filet - 100g beurre 1/2 sel - 1 citron –

Faire fondre les légumes dans une sauteuse avec le beurre pendant 10minutes. Verser la crème fraîche, remuer. Saler et poivrer.*

Préchauffer le four à 210° (th.7).

Etaler au rouleau la pâte feuilletée. Découper 6 ronds avec un emporte-pièce de 9,5 cm de diamètre et 6 ronds de 10,5 cm de diamètre. Poser les 6 plus petits sur la plaque du four légèrement mouillée. Passer du jaune d'oeuf sur un centimètre au pinceau, à l'aide d'une cuillère à soupe déposer au centre les légumes cuits. Coller les ronds de 10,5cm sur chaque préparation. Dessiner une croix, appuyer légèrement un emporte-pièce lisse de 6cm de diamètre. Passer sur toute la surface du jaune d'oeuf au pinceau. Cranter le tour avec le dos d'un couteau.

Enfourner pour 20minutes.

Découper le filet de saumon en 6 tranches de 200g.

Pendant ce temps, fondre une noix de beurre, cuire les tranches de saumon 6minutes d'un côté, 4minutes de l'autre. Poivrer.

Dans une petite casserole fondre le beurre 1/2 sel, verser le jus de citron pressé. Fouetter. Réserver.

Chauffer dans le four éteint les assiettes.

Dresser les assiettes en posant sur chacune un feuilleté, une tranche de saumon et un peu de sauce.

*il vous restera des légumes fondus

** et du saumon. Pensez aux pâtes du "dimanche soir". Cuire des farfalle (pâtes en formes de papillons). Dans une sauteuse, faire revenir le saumon découpé en cubes, ajouter les légumes. Réchauffer légèrement. Ajouter si vous le voulez un peu de crème liquide. Saler, poivrer. Verser les pâtes dans la sauteuse. Remuer et servir.