

FEUILLETÉS POISSON FONDUE DE POIREAUX PRÊT À POÊLER CABILLAUD MSC* HUILE D'OLIVE & BASILIC



|  x2 |

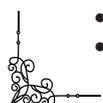


INGRÉDIENTS

- 1 Prêt à Poêler Cabillaud MSC Huile d'Olive & Basilic 100g Cap Océan (1/2 sachet)
- 1 pâte feuilletée rectangle
- 2 poireaux
- Une noix de beurre
- 10cl de crème fraîche liquide
- Sel et poivre
- 1 jaune d'œuf
- facultatif : une olive noire pour la décoration

MATÉRIEL

- Un couteau
- Une planche à découper
- Une poêle
- Des bols et contenants en verre pour contenir les différents ingrédients
- Une cuillère à café et à soupe
- Un saladier
- Une spatule
- Un four,
- Une plaque pour le four
- Du papier de cuisson
- Un pinceau à pâtisserie
- Un patron poisson (à réaliser en amont)



RÉALISATION

Préchauffez le four à 180°C.
Lavez et coupez les poireaux en une fine julienne.
Faites fondre la noix de beurre dans une poêle à feu doux et rajoutez les poireaux. Salez et poivrez. Rajoutez un peu d'eau de temps en temps pour éviter que les poireaux accrochent à la poêle et pour continuer la cuisson.

Comptez bien 15 mins de cuisson, jusqu'à ce que les poireaux soient bien tendres.

Dans un saladier, écrasez le Prêt à Poêler Cabillaud MSC à l'aide d'une fourchette. Mélangez-le à la fondue de poireaux et ajoutez la crème.

Laissez refroidir quelques minutes.

Sur un plan de travail fariné, étalez le rectangle de pâte feuilletée, coupez le en deux puis coupez 3 bandes dans la hauteur.

Réalisez dans chaque rectangle de pâte une forme de poisson. Il faut que toutes les formes soient les mêmes donc vous pouvez réaliser en amont sur un papier cartonné un emporte pièce en forme de poisson de 16 cm de haut environ pour avoir une forme homogène. Téléchargez ici le modèle.

Répartissez la farce aux poireaux sur les 3 morceaux du bas, en veillant à ne pas trop en mettre, et en dégageant les bords.

Venez ensuite déposer par dessus un autre poisson de pâte feuilletée et soudez les deux morceaux avec un peu d'eau.

Répétez l'opération pour les 3 poissons.

Coupez l'olive noire en trois rondelles et placez un morceau sur chaque feuilleté afin de faire un petit œil à chaque poisson.

Et pour rendre votre poisson encore plus réaliste, faites lui de petites écailles à l'aide d'un couteau (en veillant à ne pas trop appuyer pour ne pas percer la pâte).

Placez les sur une plaque de cuisson habillée de papier cuisson, dorez les à l'aide d'un pinceau et de jaune d'œuf et faites les cuire 20 à 25 mins à 180°C.

NB : Cette recette peut aussi être réalisée avec les autres produits de la gamme « Prêt à Poêler » de Cap Océan.