



Les plats principaux

Saumon Wellington à l'épinard

Pour 2 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe de beurre
2 gousses d'ail (coupées fin)
1/2 oignon (coupé fin)
140 grammes d' épinards
40 grammes de chapelure blanche
110 grammes de fromage à la crème
30 grammes de parmesan (râpé)
2 cuillères à soupe d' aneth (frais,coupé fin)
1 paquet de pâte feuilleté prête à l'emploi (à température ambiante)
1 saumon (filet)
1 œuf
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 220°C. Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez l'ail et les oignons puis laissez cela cuire doucement. Ajoutez l'épinard, le sel et le poivre puis cuisez jusqu'à ce que l'épinard soit bien cuit. Ajoutez la chapelure, le fromage à la crème, le Parmesan et l'aneth. Continuez à mélanger pour obtenir un mélange lisse. Retirez du feu.

Prenez une planche à découper et déroulez la pâte feuilletée. Salez et poivrez le saumon des deux côtés. Déposez ensuite dessus quelques cuillères du mélange à l'épinard. Étendez le mélange en veillant qu'il ne dégouline pas sur les côtés.

Pliez les bords de la pâte sur le saumon et l'épinard en commençant par les côtés puis les extrémités. Coupez le surplus de pâte aux extrémités que vous repliez vers le haut. Retournez le petit paquet puis déposez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Badigeonnez le dessus avec l'œuf battu et faites des incisions dans la pâte. Enfouez 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

