

MILLE FEUILLES DE CHOU VERT ET POISSON

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût moyen
Préparation : 35 minutes	Cuisson : 50 minutes
Pour 6 personnes	1 moule, 2 casseroles

Ingrédients :

1 chou vert frisé
400 gr de filet de poisson blanc, 180 gr de saumon fumé
2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 20 cl de fumet de poisson
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin, 15 cl de vin blanc sec
20 cl de crème fraîche, 1 échalote, Ciboulette, 1 citron, sel, poivre

Préparation :

1 - Prélever 18 feuilles sur le chou. Les faire blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les sécher sur une serviette ou du papier essuie tout.

2 - Émincer les filets de poisson en fines escalopes. Graisser un moule avec de l'huile d'olive. Étaler 6 feuilles de chou pliées en deux. Préchauffer le four à 180°.

3 - Garnir de couches successives de poissons émincés et de feuilles de chou et de saumon fumé. Saler très légèrement et poivrer au fur et à mesure. Terminer par une couche de chou.

4 - Asperger de la moitié de fumet de poisson. Couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser cuire 35 minutes.

5 - Pendant ce temps, faire suer l'échalote émincée dans une casserole avec de l'huile d'olive, puis mouiller avec le vinaigre. Quand celui-ci est totalement absorbé, ajouter le vin blanc.

6 - Ajouter ensuite le reste de fumet de poisson. Porter à ébullition, puis laisser réduire à feu doux 6 à 7 minutes. Baisser le feu, ajouter la crème, saler, poivrer et laisser cuire environ 3 minutes. Pour finir ajouter la ciboulette ciselée.

7 - Lorsque le mille feuilles de chou a fini sa cuisson, le sortir du four, servir accompagné de la sauce bien chaude. Accompagner chaque assiette de quartiers de citron et de riz basmati.