

Le vendredi c'est poisson!



4 PERSONNES



Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

- Pavé de sandre de 120g: 4 pièces
- Chaource: 4 tranches
- Epinards: 350 g
- Ail: 1/2 gousse
- Beurre: 20g
- Feuille de Brick: 4 pièces
- Huile de tournesol: 10cl
- Sel poivre

Croustillant de Sandre et de Chaource

1. Préchauffer le four à 180° C.
2. Couper 4 fines tranches de Chaource de la taille des pavés de sandre.
3. Préparation des épinards : faire fondre le beurre avec la gousse d'ail dégermée et piquée dans une fourchette (pour aromatiser le beurre quand on fait cuire les épinards) .Puis déposer les épinards dans la casserole et les cuire, quand ils sont fondus quelques secondes, les égoutter après cuisson.
4. Huiler les feuilles de brick avec un peu d'huile de tournesol. Disposer en son centre un peu d'épinards (une cuillère à soupe). puis le pavé de sandre assaisonné et surmonté de la tranche de Chaource. Refermer
5. Faire dorer les croustillants dans une poêle avec de l'huile de tournesol. Terminer la cuisson au four pendant 10 minutes, à 180° C.

Conseils

Peut se servir avec un jus de viande et des lentillons de Champagne à la poitrine fumée.

On peut remplacer le sandre par du saumon.

