



Phase **Stabilisation**

Type : **Entrée**

Recette : **Aumônière de saumon et petits légumes**

Calorie
338 par personne

Préparation
20 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

20 cl de Bridelight 4% UHT fluide
4 feuilles de pâte à filo ou de feuilles de brick
4 pavés de 150 g de saumon
100 grammes d'asperges vertes
100 grammes de pois gourmands
100 grammes de fèves surgelées
50 grammes de beurre fondu
1 sel, poivre

Préparation

1. Lavez et épluchez les asperges
2. Faites cuire les légumes dans une casserole d'eau bouillante. Une fois cuits, bien les rafraîchir à l'eau froide
3. Beurrez avec un pinceau chaque feuille de pâte à filo
4. Disposez le saumon frais au centre de la feuille
5. Répartissez les asperges, les fèves et les pois gourmands précuits
6. Ajoutez sur l'ensemble 20 cl de Bridelight 4% UHT fluide et formez une aumônière
7. Enfourez 20 min à 200° C