



# Torah-Box.com

j u d a ï s m e   e n t r e   f e m m e s

## FEUILLETÉ SAUMON ÉPINARD

Pour 10 personnes   Temps de préparation : 10mn  
Cuisson : 30mn   Difficulté : moyen

### INGREDIENTS

- 500 g d'épinards surgelés déjà vérifiés
- 1 gros oignon émincé
- 3 gousses d'ail écrasées et émincées
- 1 cuillère à café de noix de muscade moulue
- 2 cuillères à café de thym séché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 grand filet de saumon sans la peau
- 1 paquet de pate feuilletée surgelée Parvé
- 1 jaune d'œuf pour dorer



### REALISATION

Cette recette est formidable pour vos buffets de fêtes ou alors pour les repas de Chabbath midi par exemple. Elle se fait en deux temps :

Tout d'abord, dans une sauteuse, mettez l'huile d'olive et l'oignon émincé à rissoler à feu moyen pendant 5mn. Une fois les oignons bien revenus, ajoutez la noix de muscade, le thym, l'ail et les épinards. Laissez cuire pendant 10-15 mn et mélangez pour ne pas que les épinards attachent au fond de la sauteuse. Il faut que les épinards soient secs, et donc ne surtout pas couvrir la sauteuse. Lorsque les légumes sont bien cuits et qu'ils ne rendent plus de liquide, sortez-les du feu et laissez-les égoutter dans une passoire.

Étalez la pâte feuilletée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, et disposez sur une moitié le filet de saumon. Mettez les épinards au-dessus du saumon de manière uniforme afin de former une sorte de couche. Recouvrez le saumon et les épinards avec une autre feuille de pâte. Donnez-lui une forme de poisson et jouez avec les chutes de pâtes pour laisser libre court à votre imagination.

À ce stade, vous pouvez soit cuire votre poisson immédiatement, soit le mettre au congélateur si vous voulez vous avancer pour une fête ou un Chabbath à venir.

Préchauffez le four à 180C, dorez le poisson à l'aide d'un pinceau au jaune d'œuf, et enfournez-le pour 30mn.