



CHAUSSON AU SAUMON ET POIREAU MOUTARDE

Une recette de chausson au saumon et fondue de poireau à la moutarde. Un plat complet à déguster avec une salade par exemple du mesclun avec une petite vinaigrette au citron.

 30 minutes 2 heures et 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de blé
- 155 ml d'eau du robinet
- 5 grammes de levure de boulanger
- 1 gramme de sel
- 400 grammes de poireau
- 200 grammes de saumon frais
- 2 cuillères à soupe de moutarde au miel
- 100 grammes de champignon de Paris

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Versez l'eau tiède et la levure dans un récipient. Mélangez et laissez celle-ci s'activer pendant 5 minutes. Mélangez puis ajoutez la farine et le sel. Mélanger et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple homogène. Filmez le récipient et disposez celui-ci dans un endroit à l'abri des courants d'air comme le four par exemple. Laissez la pâte reposer pendant 1h30 minimum.
- 2° Pendant ce temps lavez et coupez les poireaux. Faites-les cuire à la vapeur ou dans de l'eau jusqu'à ce que celui-ci soit fondant. Egouttez-le bien. Versez-le dans une poêle et faites-le suer ajoutez ensuite les morceaux de champignons et de saumon. Faites revenir le tout avec un peu d'huile d'olive si besoin et ajoutez à la fin la moutarde. Vous devez obtenir une fondue de poireaux crémeuse. Faites refroidir complètement la préparation.
- 3° Dégazez la pâte et divisez-la en 4 pâtons égaux. Abaissez à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et ajoutez au centre la garniture. Repliez la pâte comme un chausson et pincer les bords pour éviter que la garniture ne fuite.
- 4° Badigeonnez d'huile d'olive et enfournez pendant 10-15 min à 230°C. Dégustez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (303 g)	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	382 kcal	19 %
PROTÉINES	7 g	22 g	43 %
GLUCIDES	17 g	53 g	20 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	3 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	203 mg	615 mg	26 %