

FEUILLETES DE LA MER

La dulce est riche en protéines, minéraux, oligo-éléments (iode) et vitamines telles que la vitamine B12 (contenu dans la viande rouge). Cette algue est d'une grande qualité nutritive (intéressant si vous ne mangez plus de viande rouge ou pour d'autres apports). La recette vous permettra de profiter des vertus énergétiques de la dulce, tout en restant gourmande !

Image not found
<https://vite-fait.fr/recipes/614/humains/feilletes-de-la-mer-1.jpg>



Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (6 personnes)

- pâte feuilletée (1 pièce pour une tarte ou 2 pour une tourte)
- 200 g de filet de cabillaud, lieu noir ou autre poisson
- 70 g d'échalotes
- 100 g de blancs de poireaux
- 100 g de dulce réhydratée (algue disponible dans les magasins biologiques ou chez le poissonnier)
- 50 g de beurre
- 10 cl de crème fraîche
- 1 œuf
- 5cl de vin blanc (facultatif)
- poivre

Préparation

Eplucher les légumes et les hacher ainsi que l'algue. Hacher la chair de poisson et réserver.

Préchauffer le four à 200°C.

Faire fondre le beurre à feu doux, ajouter les légumes et les algues, et faire suer sans coloration 3 à 4 minutes.

Ajouter la chair de poisson hachée et mélanger le tout 3 minutes à feu doux.

Ajouter, éventuellement, le vin blanc et réduire, puis ajouter la crème fraîche. Réduire et assaisonner de poivre.

Hors du feu, ajouter l'œuf battu et bien mélanger l'ensemble. Débarrasser la farce et laisser refroidir.

Abaissier la pâte dans un plat à tarte et disposer la farce.

Mettre sur une plaque et cuire au four 10 à 15 minutes à 200°C en tarte ou en tourte.