



LASAGNE SAUMON, ÉPINARD & ANETH

Difficulté



4 personnes



Ingrédients



- 400g de saumon frais
- 9 feuilles de lasagne
- 400g d'épinards
- 25cl de crème fraîche épaisse
- 100g de fromage râpé au choix
- 1 bouquet d'aneth frais
- Sel / poivre
- Un filet d'huile d'olive

Recette à suivre



1. Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Faites revenir les épinards dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Découpez le saumon en petits morceaux et mélangez la crème fraîche avec l'aneth, le sel et le poivre.

2. Montage des lasagnes

Dans un plat huilé, disposez une couche de feuilles de lasagne. Ajoutez une couche d'épinards, puis quelques morceaux de saumon et versez un peu de crème à l'aneth. Répétez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de lasagnes et le reste de crème. Parsemez de fromage râpé.

3. Cuisson

Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et gratiné.

4. Servir

Laissez reposer 5 minutes avant de servir. Bon appétit !



QUICHE SAUMON & ANETH

Difficulté



4 personnes



Ingrédients



- 1 pâte brisée
- 200g de saumon (frais ou fumé)
- 3 œufs
- 20cl de crème fraîche
- 1 pincée de sel
- 1 bouquet d'aneth (ou 1 c. à soupe d'aneth ciselé)

Recette à suivre



1. Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (th.6). Faites cuire le saumon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive (si vous utilisez du saumon frais) ou découpez le saumon fumé en morceaux. Dans un bol, battez les œufs avec la crème fraîche, puis ajoutez l'aneth, le sel et le poivre.

2. Montage de la quiche

Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte, puis répartissez les morceaux dessus. Versez le mélange à base de crème et d'œufs sur le saumon en répartissant bien.

3. Cuisson

Enfournez pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée et cuite au centre.

4. Servir

Laissez refroidir quelques minutes avant de découper et de servir. Vous pouvez servir avec une salade verte si vous le souhaitez.



CROQUETTES DE VIANDE À L'ANETH

Difficulté



4 personnes



Ingrédients



- 400g de viande hachée (bœuf, veau, poulet ou agneau)
- 1 œuf
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'aneth frais ou séché
- 1 c. à soupe de moutarde
- 50g de chapelure
- 2 c. à soupe de farine

Recette à suivre



1. Préparation

Épluchez et hachez finement l'oignon. Dans un saladier, mélangez la viande hachée, l'œuf, la moutarde, l'aneth, le sel et le poivre. Ajoutez la chapelure et la farine pour lier le tout. Mélangez bien à la main ou à la cuillère jusqu'à obtenir une pâte homogène. Enfin, formez des petites boulettes avec vos mains, puis aplatissez-les légèrement pour leur donner une forme de croquette.

2. Cuisson

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Déposez les croquettes et faites-les cuire environ 4-5 minutes de chaque côté.

3. Servir

Servez les croquettes de viande avec une salade verte ou une sauce au yaourt pour un repas savoureux. Bon appétit !



FOUGASSE AIL & ANETH

Difficulté



4 personnes



Ingrédients



- 1 pâte à pain prête à l'emploi
- 1 à 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'aneth
- 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Recette à suivre

1. Préchauffer le four

Préchauffez votre four à 200°C (chaleur tournante si possible).

2. Préparer la base aromatique

Épluchez et hachez finement l'ail. Mélangez-le avec l'huile d'olive, l'aneth, une pincée de sel et un peu de poivre.

3. Étaler la pâte

Étalez la pâte à pain sur une plaque recouverte de papier cuisson, en lui donnant une forme ovale ou rustique.

4. Napper la pâte

À l'aide d'un pinceau ou du dos d'une cuillère, badigeonnez généreusement la surface de la pâte avec le mélange à l'ail et à l'aneth.

5. Servir

Servez tiède ou chaude, en apéritif, en accompagnement d'un plat ou simplement avec une salade. Bon appétit !