

Le croc' gourmand saumon épinard



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
37343	Plaque de pain de mie 300 x 400 mm 250 g	1.2 Kilo
202175	Filet de saumon salmo salar avec peau sans arêtes BIO 900/1800 g	1 Kilo
58611	Sainte-Maure de Touraine au lait cru AOP 25% MG 250 g L'Affineur du Chef	500 Gramme
274308	Emmental râpé 29% MG 1 kg	300 Gramme
237595	Palets d'épinards branche CE2 2,5 kg Bonduelle	500 Gramme
	Béchamel	1.5 Litre

Etapas de préparation

- 1 Marquer le filet de saumon au four sur plaque à pâtisserie à 250°C pendant 6 min. Sortir et laisser tirer la plaque
- 2 Marquer les palets d'épinards au four sec dans une plaque gastro perforée avec couvercle pendant 20 min. à 200°C
- 3 Préparer une béchamel onctueuse
- 4 Découper trois carrés de pain de mie pour un croque. Passer au grill pour les toaster
- 5 Procéder au montage : sur la première tranche, déposer la béchamel, les miettes de saumon et parsemer d'épinards puis béchamel. Répéter l'opération deux fois. Finir avec la troisième tranche. Déposer dessus de la béchamel et fromage râpé
- 6 Finir la cuisson au four à 175°C jusqu'à coloration