

DÉLICE DE PÂTE FEUILLETÉE AUX MORCEAUX DE FILET VÉGÉTALIEN

INGRÉDIENTS

1 barquette d'Émincés de Filets
Végétaux Garden Gourmet

6 bouchées en pâte feuilletée
prêtes à garnir

100 g de pointes d'asperges vertes

100g de petits pois

100 g de champignons de saison
mêlés

600 ml de bouillon de légumes (un
peu plus si nécessaire)

60g de farine

75 ml de crème végétale

1 litre d'eau

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
pour la cuisson

50 g de beurre végétal (ou de
crème végétale)

sel et poivre

 6 PORTIONS

 35 MIN

 MOYENNE

Célébrez avec notre délice de pâte feuilletée aux morceaux de filet végétalien ! La pâte feuilletée croustillante, garnie d'une sauce crémeuse, crée une gourmandise festive. Profitez de la magie de la cuisine à base de plantes !

PRÉPARATION

- 1.** Faites cuire les petits pois et les pointes d'asperges dans de l'eau bouillante salée pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Égouttez-les dans une passoire et rincez-les brièvement à l'eau froide pour éviter une surcuisson. Préchauffez le four à 160°C.
- 2.** Faites fondre le beurre à feu doux et laissez-le "mousser" pendant quelques minutes, sans le colorer. Retirez la casserole du feu et incorporez la farine avec une spatule. Laissez le roux cuire à feu doux pendant environ 2 minutes en remuant constamment.
- 3.** Versez la moitié du bouillon et portez à ébullition en remuant régulièrement. Le mélange va commencer à épaissir pour former une sauce ferme. Ajoutez le reste du bouillon, portez à ébullition et laissez mijoter doucement pendant quelques minutes.
- 4.** Faites dorer les émincés de filet et les champignons pendant quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- 5.** Mélangez les émincés et les champignons dans la sauce, en ajoutant plus de bouillon si nécessaire si la sauce est trop épaisse. Placez les bouchées sur du papier cuisson et réchauffez-les au four selon les instructions sur l'emballage et découpez de petits "couvercles".
- 6.** Réchauffez les pointes d'asperges et les petits pois dans une poêle avec un peu de beurre et assaisonnez avec un peu de sel, de poivre. Remplissez les bouchées avec la sauce avec les morceaux de filet et les champignons et placez les "couvercles" par-dessus. Garnissez avec les pointes d'asperges et les petits pois.
- 7.** Servez avec des légumes rôtis au four et accompagnez-les de croquettes ou de purée de pommes de terre.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**