



CASSOLETTE D'ESCARGOTS FONDUE DE POIREAU EN CROÛTE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

200G D'ESCARGOTS DE BOURGOGNE
1 PÂTE FEUILLETÉE
HUILE D'OLIVE
MESCLUN
1 JAUNE D'OEUF

POUR LA FONDUE DE POIREAU :

50G DE POIREAU
5G DE CRÈME LÉGÈRE LIQUIDE
BEURRE DOUX
HUILE DE COLZA

PRÉPARATION

RÉALISER LA FONDUE DE POIREAU :

- Laver le poireau et l'émincer.
- Le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à cuisson complète.
- Ajouter la crème, réduire et rectifier l'assaisonnement.
- Réserver
- Préchauffer le four à 180°C.

PRÉPARER LES ESCARGOTS

- Dans une autre poêle, faire revenir les escargots dans de l'huile d'olive.
- Laisser refroidir.
- Garnir les cassolettes de champignons et de fondue de poireau.
- Recouvrir de pâte feuilletée.
- Creuser une petite cheminée au centre.
- Dorer à l'aide de jaune d'œuf battu.

CUISSON

- Enfourner pour 15 à 20 minutes.
- Servir chaud accompagné de salade.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

216 Kcal - Pour 104g :
Glucides : 15,3g dont Sucres : 0,9g,
Lipides : 12,5g dont AG Saturés : 5,8g,
Protéines : 10,4g, Fibres : 1,3g,
Sel : 1,3g, Calcium : 13,2mg



ALLERGÈNES : LAIT, BLÉ/GLUTEN, MOLLUSQUES, ŒUF