

# Tartelines de saumon à la florentine

Recette  
proposée par :

Jean Jacques COLLIN,  
gérant CCAS de Lille,  
Api Lille Métropole santé.

## Ingrédients :

1 pâte brisée  
300 g d'épinards en branche  
400 g de saumon  
1 gousse d'ail  
1 échalote  
40 g (10 g + 30 g) de beurre  
40 cl de lait  
1 cuillère à soupe de farine  
½ citron vert  
2 cuillères à café de fumet de poisson  
4 cl d'huile d'olive  
Poivre

Retrouvez les recettes sur  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

## Progression :

1. Découper la pâte brisée et garnir des moules à tartelettes. Cuire les fonds de tartelettes à blanc.
2. Laver les épinards. Faire revenir l'échalote émincée dans 10 g de beurre. Ajouter les épinards, mélanger et laisser cuire 10 min.
3. Réaliser la béchamel avec 30 g de beurre, 1 cuillère à soupe de farine et 40 cl de lait.
4. Assaisonner avec l'ail, le fumet de poisson et le poivre. Ajouter le jus du ½ citron vert.
5. Mélanger la béchamel et les épinards.
6. Tailler le saumon en petits cubes.
7. Garnir les tartelettes avec les épinards. Ajouter quelques cubes de saumon sur le dessus des tartelettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
8. Passer au four à 180°C pendant 15 min.

### Les épinards

C'est grâce au personnage Popeye que l'épinard est devenu populaire. Il devenait plus fort dès qu'il en consommait. Outre sa richesse bien connue en fer, l'épinard a d'autres atouts nutritionnels. C'est un légume vert peu énergétique, riche en fibres, vitamine A, antioxydants et minéraux. Souvent consommé cuit, l'épinard est aussi très bon cru. Ses jeunes pousses agrémentent très bien salades et sandwiches.



A chacun son inspiration, laissez vous surprendre par celle de votre chef !