

Tourte au poisson et purée

durée totale **40 min.** 20 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
4.244 kJ / 1.016 kcal

Matières grasses: **60 g** Protéines: **44,2 g**
Glucides: **68 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

160 g	de pâte brisée
1 càs	d'huile végétale
100 g	de filet de saumon
100 g	de filet de morue
30 g	de bacon
1	oignon
50 g	de pois décongelés
50 g	de panais
4 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
80 ml	de crème
1 càs	de moutarde
1 càc	de jus de citron vert
0,5 càc	de poivre fraîchement moulu
0,5 càc	de curry en poudre
2 càs	de persil fraîchement haché
200 g	de pommes de terre précuites
100 g	de pois chiches en conserve
20 g	de beurre
70 g	de Gouda
1 càs	de graines de citrouille
1 càs	de graines de tournesol

PRÉPARATION

Étape 1

160 g de pâte brisée - **1 càs** d'huile végétale - **100 g** de filet de saumon - **100 g** de filet de morue - **30 g** de bacon - **1** oignon - **50 g** de pois décongelés - **50 g** de panais

Couper en dés les filets de saumon et de morue, le bacon, l'oignon et le panais. Tapisser un moule à tarte (environ 20 x 20 cm) de papier sulfurisé, puis de pâte brisée. Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir pendant environ 3 minutes.

Étape 2

2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **30 ml** de crème - **1 càs** de moutarde - **1 càc** de jus de citron vert - **0,5 càc** de poivre fraîchement moulu - **0,5 càc** de curry en poudre - **2 càs** de persil fraîchement haché

Mélanger les ingrédients. Déglicer la poêle de légumes et de poisson avec le mélange et porter brièvement à ébullition. Étaler la garniture dans le moule à tarte.

Étape 3

200 g de pommes de terre précuites - **100 g** de pois chiches en conserve - **20 g** de beurre - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **50 ml** de crème - **70 g** de fromage Gouda

Râper le Gouda. Réduire en purée les pommes de terre et les pois chiches avec le beurre, la sauce soja Kikkoman et la crème, puis incorporer le Gouda.

Étape 4

1 càs de graines de citrouille - **1 càs** de graines de tournesol

Préchauffer le four à 180 °C. Étaler la purée de pommes de terre sur la garniture de poisson et de légumes, saupoudrer la tarte de graines de citrouille et de tournesol, faire cuire au four pendant environ 20 minutes et servir.