Bouchée feuilletée aux légumes

Nombre de portions	Temps de préparation	Difficulté
10 portions	40 minutes	★★☆

LES INGRÉDIENTS

10 bouchées bio Jean Ducourtieux
• 50g d'emmental râpé
• 150g de petits pois

Fondue de légumes
• 44g d'oignons
• 200g d'émincé de poireaux
• 120g de champignons de paris
• 16g d'huile d'olive
• 20g de crème

Béchamel
• 11g de beurre
• 11g de farine
• 180g de lait

LA RECETTE

Fondue de légumes
1. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, y faire suer les oignons et ajouter les poireaux et les champignons.
2. Assaisonner de sel et de poivre et laisser à couvert.
3. Quand les légumes sont presque fondants, finir de cuire à découvert et crémer. Rectifier l'assaisonnement.

Béchamel
1. Pour le roux : faire fondre le beurre à la casserole, y ajouter la farine et laisse cuire doucement. Laisser mousser sans coloration.
2.Porter le lait à ébullition et verser sur le roux froid, porter à petit frémissement pour épaissir tout en mélangeant.
3. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade.

LE MONTAGE

1. Mélanger les légumes et la béchamel. Répartir généreusement dans les bouchées.
2.Parsemer d'emmental râpé.
3. Passer les feuilletés au four à 160°C durant 20 minutes environ. Si besoin, faire gratiner sous la salamandre.

Petit +
Pour une variante non végétarienne, vous pouvez ajouter à la garniture un émincé de poulet ou des morceaux de quenelle.