

# Rosace de saumon farci aux épinards et fêta, poêlée de pois chiche au pesto de tomates séchées - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2 personnes

## Description

Une belle assiette pleine de saveurs et de couleurs!

## L'astuce du chef

Attention à ne pas trop salé le saumon, le feta peut être suffisant.

## Ingrédients

### Saumon

- 2 Portion(s) Filet de saumon sans peau
- 50 Gr Fromage feta
- 1 Poignée(s) Bébés épinards
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Pincée(s) Curry en poudre
  
- Sel et poivre

### Pesto de tomate séchée

- 4 Morceau(x) Tomates séchées
- 1 Cuil. à soupe Vinaigre balsamique
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive
- 4 Feuille(s) Basilic
- 1 Gousse(s) Ail
  
- Sel et poivre

### Garniture

- 0.50 Boite(s) Pois chiche (540 ml)
- 1 Petit(e)(s) Courgette
- 50 Ml Crème 35%
- 2 Pincée(s) Paprika
  
- Sel et poivre

## Préparation

- Temps de préparation **45.00 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400.00 F°**

### Prévoir avant le cours vidéo

## Ingrédients

Lavez les légumes.

Pelez et hachez l'ail.

Ouvrez la boîte de pois chiches et rincez-les.

## Matériel

1 planche à découper

1 couteau de chef + 1 couteau d'office

1 grande poêle  
1 tôle à pâtisserie + papier parchemin  
1 pied mélangeur  
1 cul-de-poule  
1 paire de pince  
1 cuillère en bois

### Préparation avec le chef

Taillez finement l'oignon vert et le feta.

Hachez les feuilles d'épinard.

Coupez la courgette en petits cubes.

### Saumon

Commencez par mélanger tout les ingrédients de la farce dans un bol.

Coupez les pavés de saumon en 2 sur le sens de la longueur.

Salez et poivrez puis couvrez avec la farce, roulez le saumon en spirale.

Placez sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.

Faites cuire une dizaine de minutes au four.

### Pesto

Placez tout les ingrédients du pesto dans un petit contenant, puis mixez jusqu'à obtenir un belle texture.

### Pois chiches

Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, ajoutez les cubes de courgette et laissez cuire 2 minutes.

Ajoutez les pois chiches, le pesto et la crème. Laissez cuire 3 minutes à feu élevé.

Assaisonnez et servez aussitôt

### Présentation

Déposez avec une cuillère de service une portion de pois chiches au fond de vos assiettes.

À l'aide d'une spatule, placez les roulades de saumon sur les pois chiches.

Finalisez le montage de l'assiette avec une pincée de paprika.

**Bon appétit!**