

PETITS PAINS AU SAUMON



Ingrédients :

- *250 g de pavé de saumon sans peau et sans arêtes
 - *25 g de filet de merlan (moi j'ai mis 50 g de panga)
 - *3 oeufs
 - *10 cl de lait
 - *170 g de farine
 - *1 sachet de levure
 - *10 cl d'huile
 - *poivre (j'ai aussi salé légèrement)
- J'ai ajouté du persil frais ciselé.

Préparation :

Préchauffez le four à 180° (therm 6). Mettez les pavés de saumon et le filet de merlan dans un cuit-vapeur et laissez cuire pendant 20 mn à couvert. Une fois cuits, émiettez les 2 poissons dans un saladier.

Cassez les oeufs dans une jatte et fouettez-les. incorporez la farine, la levure, l'huile et le lait.

Ajoutez le mélange de poisson, poivrez légèrement (j'ai salé un tout petit peu) et mélangez.

Faites cuire dans des moules individuels plus ou moins 30 mn. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir propre.

Au sortir du four, démoulez les petits pains sur une grille. Servez-les tièdes ou froids.

Source : "vie pratique gourmand"