

Millefeuille de brochet aux légumes



Entrée **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

Une entrée colorée, très naturelle, fraîche et légère ! En un mot, essayez-la.

Recette proposée par : Laurence PELISSIER

Ingrédients

- 1 filet de brochet
- quelques épinards
- 1 courgette
- 1 carotte
- huile d'olive
- épices - (herbes de Provence, paprika, piment, poivre, etc...)
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Faites cuire tous les légumes et le poisson à la vapeur, en les séparant de manière à bien conserver le goût de chacun.
- 2 Assaisonnez avec les épices de votre choix. Salez et poivrez. Ajoutez un peu d'huile d'olive pour le goût et réalisez une petite pyramide en commençant par le poisson et ainsi de suite avec les légumes.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

