

Pâté de lieu noir et sa sauce tomate

Plat **Moyen****Pour** : 10 personnes**Préparation** : 30 mn**Cuisson** : 50 mn

Le lieu noir fait partie des poissons les plus maigres. Il est, par ailleurs, riche en minéraux et vitamines. Il se cuisine très facilement et c'est pourquoi, aujourd'hui, je vous présente le pâté de lieu noir accompagné d'une sauce tomate.

Ingrédients

- 1 kg de lieu noir
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 80 g de beurre
- 1 cs de farine
- 0,5 litre de lait
- 2 cs de crème fraîche
- 4 oeufs
- ciboulette
- persil
- sel
- poivre
- muscade
- sauce tomate faite maison

Préparation

- 1 Passez les filets de lieu au mixeur.
- 2 Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez doucement sur feu doux pendant 1 ou 2 minutes.
- 3 Versez le lait. Salez, poivrez. Ajoutez une pointe de muscade. Laissez cuire quelques minutes tout en remuant sans arrêt. Réservez.
- 4 Mettez la purée de lieu dans un grand saladier. Ajoutez-y votre sauce béchamel ainsi que la crème fraîche. Incorporez-y 3 oeufs. Hachez finement persil et ciboulette. Salez et poivrez. Ajoutez-les au mélange. Remuez soigneusement.
- 5 Beurrez un moule à cake. Tapissez-le d'une pâte feuilletée. Garnissez le moule de votre préparation de poisson. Refermez votre pâté avec la seconde pâte.
- 6 Faites deux petites cheminées. Finissez par quelques décorations avec le reste de la pâte. Badigeonnez votre pâté avec le dernier jaune restant.
- 7 Mettez le pâté au four sur 220°C (th.7-8) pendant 50 minutes. Posez un papier d'aluminium sur le pâté en cours de cuisson si nécessaire.
- 8 Laissez votre pâté tiédir avant de démouler et servez aussitôt accompagné d'une sauce tomate que vous servirez froide. Bon appétit !

Proposé par

**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

