

Pâté de poisson

INGRÉDIENTS :

1 abaisse de pâte à tarte

1 lb de filet de poisson blanc au choix

1 tasse bouillon de poulet

1 oignon émincé

Sel et poivre

1 c. à thé jus de citron

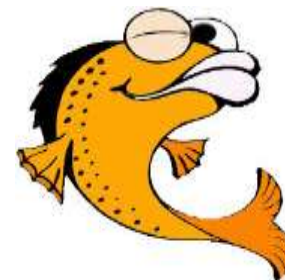
1 oeuf

1 tasse de pommes de terre pilées

1 boîte de conserve (284 ml) de macédoine (pois et de carottes)

1/2 tasse de céréales Corn Flakes écrasées

1 1/2 tasse de sauce béchamel ou une boîte de crème de poulet non dilué



Dans un chaudron, verser le bouillon de poulet auquel vous ajouterez l'oignon, le poisson, le sel et le poivre. Amener à ébullition, réduire la chaleur et cuire quelques minutes jusqu'à ce que le poisson s'effeuille.

Retirer du feu. Laisser tiédir.

Pendant ce temps, préparer votre pâte pour une assiette de 12" x 2" (l'assiette de pyrex est tout indiquée).

Dans le fond de l'abaisse, étalez les pommes de terre.

Ajouter l'oeuf battu et le citron dans le poisson tiédi. Mélanger délicatement en effeuillant le poisson.

Étendre le poisson sur les pommes de terre, ensuite les pois et carottes, verser la béchamel sur le dessus et couvrir avec les flocons de maïs.

Cuire dans un four à 350°F pendant 1 heure.