



Finger food

# Petits choux salés



**1h10**   **30 min**   **40 min**   **0**   **490**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 6 personnes

## Ingrédients pour la pâte à choux

125 ml **Lait demi-écrémé**  
125 ml **Eau**  
125 g **Beurre**  
4 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
150 g **Farine**  
1 **Sel**

## Ingrédients pour la garniture au saumon

4 tranche(s) **Saumon fumé**  
2 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**  
2 branche(s) **Estragon**  
1 **Tomate(s)**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Ingrédients pour la garniture au fromage de chèvre

200 g **Chèvre frais**

## Étape 1

Préparation de la pâte à choux

- 1 Couper le beurre en morceaux.
- 2 Mettre l'eau, le lait et le beurre à chauffer dans une casserole. Saler et porter doucement à ébullition.
- 3 Pendant ce temps, tamiser la farine.
- 4 Une fois le mélange à base de lait à ébullition, retirer la casserole du feu. Verser d'un coup la farine et remuer à l'aide d'une maryse.
- 5 Remettre sur le feu et continuer à mélanger pendant environ 1 minute, afin d'assécher la pâte.
- 6 Ajouter les œufs un à un dans la pâte, en mélangeant délicatement à chaque fois.
- 7 Il faut obtenir une pâte bien lisse, qui se détache doucement de la maryse quand on la soulève.

## Étape 2

Cuisson des petits choux

- 1 Préchauffer le four à 170°C (Th.5-6).
- 2 Beurrer une plaque à pâtisserie à l'aide d'un pinceau.
- 3 A l'aide de deux cuillères à café, faire des petits tas de

pâte sur la plaque à pâtisserie.

- 4 Veiller à espacer les tas de pâtes de 2 cm environ car ils vont gonfler pendant la cuisson.
- 5 Enfourner pendant 30 minutes.
- 6 Retirer la plaque du four. Décoller les choux et les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

2 c. à soupe **Basilic**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
**1 Sel**  
**1 Poivre**

### Étape 3

#### Préparation de la garniture au saumon

- 1 Couper le saumon en fines lamelles.
- 2 Laver et sécher l'estragon puis l'effeuiller.
- 3 Laver et sécher la tomate. La couper en petits dés.
- 4 Dans un bol, mélanger le saumon, les dés de tomate, la crème fraîche et l'estragon. Saler et poivrer. Réserver.

### Étape 4

#### Préparation de la garniture au fromage de chèvre

- 1 Dans un bol, écraser le chèvre frais à l'aide d'une fourchette.
- 2 Ajouter l'huile d'olive et le basilic. Mélanger soigneusement.
- 3 Saler et poivrer. Réserver.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Pratiquer une incision dans chaque chou à l'horizontale en veillant à ne pas couper sur toute la longueur.
- 2 A l'aide d'une petite cuillère, garnir la moitié des choux avec la préparation au saumon, l'autre moitié avec celle au fromage de chèvre.
- 3 Conserver au frais jusqu'à dégustation.