



VOL-AU-VENT AU POULET ET BOULETTES DE VIANDE ACCOMPAGNÉ DE FRITES AU FOUR ET DE SALADE VERTE



Pommes de terre à chair ferme



Aiguillettes de poulet *



Pois mange-tout *



Champignons de Paris *



Persil frisé *



Orange



Cresson *



Citron jaune



Viande hachée de bœuf et de porc *



Mâche *



Crème liquide *



Pâte feuilletée pré-cuite *



Mayonnaise *

45 min

Facile

À consommer dans les 5 jours

Aujourd'hui, une recette classique de la cuisine flamande au menu : le vol-au-vent. Également connu sous le nom de « Bouchée à la reine ». En Flandres, il est souvent rempli d'un ragoût au poulet, aux boulettes de viande et aux champignons. La préparation traditionnelle prend du temps, ici nous avons concocté une version qui est beaucoup plus simple et plus rapide à préparer !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole, poêle, fouet, grande casserole, 2 plaques de cuisson recouvertes de papier sulfuré et saladier.

Recette de vol-au-vent au poulet et boulettes de viande : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon pour le poulet. Portez de l'eau à ébullition dans une casserole pour les pois mange-tout. Préchauffez le four à 210 degrés. Épluchez les **pommes de terre** (ou lavez-les) et coupez-les en frites d'une largeur de 1/2 à 1 cm. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfuré, mélangez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, du poivre et du sel. Enfourez-les 30 à 40 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



4 PRÉPARER LE RAGOÛT

Dans une grande casserole, faites fondre 1/2 cs de beurre par personne. Ajoutez la farine et mélangez à l'aide d'un fouet. Versez progressivement le bouillon dans le roux, puis laissez-le épaissir en remuant jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène. Salez et poivrez. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez par personne : 1/2 cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de vinaigre de vin blanc, les **pois mange-tout**, les dés d'**orange**, la **mâche**, du sel et du poivre.



2 CUIRE LE POULET ET LES POIS

Faites pocher le **poulet** dans le bouillon. Faites cuire les **pois mange-tout** dans l'eau 4 à 6 minutes. Rincez les **pois mange-tout** à l'eau froide et réservez-les. Pendant ce temps, coupez les **champignons** en quartiers et ciselez le **persil**. Épluchez l'**orange** et coupez-la en dés. Détachez le **resson** de la barquette et pressez le **citron**. Sortez le **poulet** du bouillon et réservez en 200 ml par personne. Coupez le **poulet** en lamelles.



5 CUIRE LE RAGOÛT

Ajoutez le **poulet**, les **boulettes de viande**, les **champignons**, ainsi que 50 ml de **crème liquide** par personne au **ragoût**, puis laissez-le mijoter à feu doux 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait la consistance désirée. Pendant ce temps, placez les **pâtes feuilletées** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfuré et enfourez-les 5 à 7 minutes. Juste avant de servir, mélangez 1/2 cs de **jus de citron** par personne dans la **sauce**.



3 PRÉPARER LES BOULETTES

Mélangez la **viande hachée** avec la moitié du **persil**, du sel et du poivre. Faites 3 **boulettes** par personne avec la préparation. Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne dans une poêle et faites-y dorer les **boulettes** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **champignons** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.



6 SERVIR

Servez le **vol-au-vent** en le remplissant avec le **ragoût**. Accompagnez-le de **frites au four**, la **mayonnaise** et la **salade**. Garnissez le **vol-au-vent** avec le **resson** et le **persil** restant.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aiguillettes de poulet (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pois mange-tout (g) *	50	100	150	200	250	300
Champignons de Paris (g) *	125	250	375	500	625	750
Persil frisé frais (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Orange (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cresson (barquette) 15) 23) 24) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Citron jaune (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Viande hachée de bœuf et de porc (g) *	50	100	150	200	250	300
Mâche (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Crème liquide (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Pâte feuilletée précuite (pc) 1) 7) 13) *	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Bouillon de volaille (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel						Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4994 / 1194	473 / 113
Lipides (g)	73	7
Dont saturés (g)	30,7	2,9
Glucides (g)	76	7
Dont sucres (g)	10,8	1,0
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	50	5
Sel (g)	3,5	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose 10) Moutarde 13) Lupin
 Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Arachide 22) Fruits à coque
 23) Selderij 24) Mosterd