



Vol-au-vent aux poissons et aux crevettes grises

servi avec des carottes, du fenouil et des champignons

PREMIUM 45 min. • À consommer dans les 3 jours

PREMIUM



Pommes de terre à chair farineuse



Fenouil



Carotte



Échalote



Gousse d'ail



Champignons



Citron jaune



Persil plat frais



Vol-au-vent



Crème liquide



Mélange de poissons



Crevettes de la Mer du Nord

Ingrédients de base

Bouillon de poisson, Beurre, Moutarde, Farine

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, sauteuse avec couvercle, presse-purée

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Fenouil* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte* (g)	50	100	150	200	250	300
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	60	125	180	250	305	375
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Vol-au-vent* (pc) (1) 7) 13) 17) 20) 22) 24) 25)	1	2	3	4	5	6
Crème liquide (ml) 7)	25	50	75	100	125	150
Mélange de poissons : saumon, cabillaud, lieu noir* (g) 4)	130	260	390	520	650	780
Crevettes de la Mer du Nord* (g) 2)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de poisson (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Moutarde (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4280/1023	449/107
Lipides total (g)	57	6
Dont saturés (g)	33,4	3,5
Glucides (g)	78	8
Dont sucres (g)	11,5	1,2
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	43	5
Sel (g)	3,5	0,4

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 2) Crustacés 4) Poisson

7) Lait/Lactose 13) Lupin

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 22) Fruits à coque 24) Moutarde 25) Sésame



1. Préparer

Préchauffez le four à 180 degrés. Préparez le bouillon. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **potatoes**. Épluchez les **potatoes**, coupez-les en gros morceaux et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Coupez le **fennel** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur et taillez le **légume** en fines lanières. Réservez les fanes s'il y en a. Coupez les **carottes** en fines demi-rondelles. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez les **champignons** en quartiers.



4. Préparer le vol-au-vent (suite)

Baissez le feu, ajoutez ½ du bouillon de poisson à la farine et remuez à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé (CONSEIL). Répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon. Remuez jusqu'à ce que vous obtenez une sauce homogène, puis ajoutez la **crème** et ½ cc de moutarde par personne. Ajoutez les **légumes** à la sauce et faites cuire à feu doux 5 minutes de plus. Juste avant de servir, faites cuire le **mélange de poissons** dans la sauce pendant 1 à 2 minutes. Ajoutez le **jus de citron**, puis salez et poivrez.

CONSEIL : Pour rectifier l'épaisseur de la sauce, goûtez bien et ajoutez plus ou moins de bouillon selon ce que vous désirez.



2. Préparer les légumes

Dans la sauteuse, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif et faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **fennel** et les **carottes**, puis poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes. Ajoutez les **champignons** après 5 minutes.



5. Préparer la purée

Pendant ce temps, écrasez les **potatoes** au presse-purée pour en faire une purée épaisse. Ajoutez ½ cs de beurre par personne et un filet de lait, puis mélangez bien. Ajoutez ensuite 1 cc de moutarde par personne, puis salez et poivrez. Incorporez la moitié du **persil** à la purée.



3. Préparer le vol-au-vent

Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers. Hachez grossièrement le **persil plat**. Enfouez les **bouchées** 5 à 10 minutes. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen dans la grande casserole et ajoutez 1 cs de farine par personne. Laissez cuire jusqu'à ce que la farine commence à libérer son parfum.



6. Servir

Disposez les **bouchées** feuilletées sur les assiettes et remplissez-les avec la moitié de la sauce. Servez l'autre moitié sur l'assiette et accompagnez-la de la purée. Garnissez le **vol-au-vent** des **crevettes** et du reste du **persil**. Présentez les quartiers de **citron** sur les assiettes et garnissez avec les **fanons de fennel**.

Bon appétit !