



## VOL-AU-VENT AUX DIFFÉRENTS POISSONS ET AUX CREVETTES GRISES AVEC DES CAROTTES, DU FENOUIL ET DES CHAMPIGNONS



Pommes de terre farineuses



Fenouil



Carotte



Échalote



Gousse d'ail



Champignons de Paris



Citron



Persil plat frais



Bouchée feuilletée



Crème de cuisson



Mélange de poissons : saumon, cabillaud et colin



Crevettes grises

35-45 min

Facile

Consommer dans les 5 jours

Aujourd'hui, vous allez revisiter un classique flamand : le vol-au-vent, aussi connu sous le nom de bouchée à la reine, un moule en pâte feuilletée souvent garni de ragoût de poulet, de boulettes de viande et de champignons. Comme nous aimons la variété, nous avons choisi de remplacer le poulet par du poisson.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, grande casserole avec couvercle et presse-purée.

Recette de vol-au-vent aux différents poissons et aux crevettes grises : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 180 degrés. Préparez le bouillon. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez les **pommes de terre**, coupez-les en gros morceaux et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Coupez le **fenouil** 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

Baissez le feu, ajoutez 1/3 du bouillon de poisson à la farine et remuez à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon ✱. Remuez jusqu'à ce obtenir une sauce homogène, puis ajoutez la **crème** et 1/2 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.



### 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 **fenouil** 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 **pommes de terre** au presse-purée pour en faire une purée épaisse. Ajoutez 1/2 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**. Enfournez 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 avec les **crevettes grises** et le reste du **persil**. Présentez les **quartiers de citron** sur les assiettes et garnissez avec les **fanes de fenouil**.

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

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre farineuses (g)	200	400	600	800	1000	1200
Fenouil (pc) ✱	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Carotte (g) ✱	50	100	150	200	250	300
Échalote (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Champignons de Paris (g) ✱	60	125	180	250	305	375
Citron (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Persil plat frais (g) ✱	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Bouchée feuilletée (pc)	1	2	3	4	5	6
Crème de cuisson (ml) 7) ✱	25	50	75	100	125	150
Mélange de poissons : saumon, cabillaud et colin (g) 4) ✱	130	260	390	520	650	780
Crevettes grises (g) 2) ✱	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de poisson (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre (cs)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Moutarde (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	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)	4284 / 1024	449 / 107
Lipides (g)	57	6
Dont saturés (g)	33,5	3,5
Glucides (g)	78	8
Dont sucres (g)	11,5	1,2
Fibres (g)	1	0
Protéines (g)	42	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) Noix 24) Moutarde 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

