



Les plats principaux

Vol-au-vent au saumon

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes saumon (filet, en gros morceaux)
2 bulbes de fenouil (coupées finement)
200 millilitres de bouillon de poisson
100 millilitres de vin blanc (sec)
150 grammes d'écrevisses
4 vidés en pâte feuilletée
200 millilitres de crème
50 grammes de beurre
1 citron (le jus)
1 cuillère à café de noix de muscade
aneth (frais)
poivre
sel

Méthode de préparation

Étuvez le fenouil dans une casserole avec du beurre, déglacez avec du vin blanc puis ajoutez le bouillon.

Déposez les morceaux de saumon dans le bouillon et pochez-les 8 minutes sans couvercle. Laissez cuire la crème durant 10 minutes, ainsi que les écrevisses.

Entretemps enfournez les bouchées durant 10 minutes à 180 °C.

Assaisonnez le vol-au-vent avec jus de citron, noix de muscade, poivre et sel.

Servez-le dans les bouchées avec un peu d'aneth frais et un quartier de citron.

Conseil:

Vous voulez ajouter à ce plat une portion supplémentaire de légumes ? Utilisez alors une sauce saine au chou-fleur, au lieu de la crème. Cuisez pour cela une gousse d'ail avec les bouquets d'un chou-fleur, ensuite mixez-les avec du lait chaud ou une boisson au soja et assaisonnez avec de la muscade, du poivre et du sel.

