

Vol-au-vent du pêcheur au vin blanc et épinards

2 portions

Matériel nécessaire :

- ❖ couteau d'office
- ❖ planche à découper
- ❖ casserole
- ❖ tasse et cuillères à mesurer
- ❖ fouet
- ❖ poêle antiadhésive
- ❖ essoreuse à salade
- ❖ petite plaque à pâtisserie

Ingrédients :

- ❖ Restes de saumon cuit (environ 300 ml)
- ❖ 100 ml de vin blanc
- ❖ 30 ml d'échalote française hachée
- ❖ 150 ml de crème 15%
- ❖ 10 ml de fécule de maïs
- ❖ ½ paquet d'épinards
- ❖ 15 ml de beurre (ou margarine)
- ❖ 2 vol-au-vent
- ❖ 100 ml de crevettes cuites

Méthode :

Préparer les restes

Si nécessaire, retirer les arêtes du saumon, puis émietter grossièrement le saumon.

Préparer la sauce au vin blanc

Verser le vin blanc dans une casserole, ajouter l'échalote hachée et réduire de moitié. Délayer la fécule dans la crème 15%, puis ajouter dans la casserole. Assaisonner et laisser mijoter 5 minutes.

Préparer les épinards

Laver et essorer les épinards et les équeuter. Chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive, déposer les épinards et cuire en remuant pendant 1 minute. Ajouter dans la sauce. Assaisonner les épinards de sel et de poivre.

Servir les vol-au-vent

Chauffer les vol-au-vent 5 minutes au four à 180°C. Ajouter le saumon et les crevettes dans la sauce chaude et laisser chauffer 5 minutes. Déposer les vol-au-vent dans les assiettes et garnir.

Variante : Vous pouvez remplacer les épinards par du poireau.