RECETTE Vol-au-Vent de Colin - pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 bouchées à la reine (vol-au-vent) prêtes à garnir, 400 g de filets de colin, 150 g de champignons de Paris, 30 g de beurre, 30 g de farine, 30 cl de fumet de poisson, 10 cl de crème fraîche épaisse, 1 échalote, sel, poivre, noix de muscade, un filet de jus de citron (facultatif)

PRÉPARATION

Préparation du poisson :
Coupez les filets en petits morceaux (bouchées), faites-les pocher 5 minutes dans de l'eau frémissante salée ou dans un peu de fumet de poisson. Égouttez et réservez
Cuisson des champignons :
Émincez l'échalote et les champignons, faites-les revenir dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau et soient tendres. Réservez
Préparation de la sauce béchamel au fumet :
Dans une casserole, faites fondre 30 g de beurre, ajoutez la farine d'un coup et mélangez pour faire un roux blond, versez progressivement le fumet de poisson tout en fouettant pour éviter les grumeaux, laissez épaissir à feu doux 5 à 10 minutes, ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez et ajoutez une pincée de muscade (un filet de citron peut aussi relever le goût)
Assemblage :
Incorporez les morceaux de colin et les champignons à la sauce, laissez mijoter 2 à 3 minutes pour bien mélanger les saveurs
Réchauffage et service :
Réchauffez les vol-au-vent au four selon les instructions (en général 5-10 min à 160°C), remplissez-les généreusement de la préparation
Servez chaud, décoré de persil frais

LAGNY
sur Marne