

Vol au Vent de Cabillaud et Crevettes Grises aux Légumes

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients :

- COEUR DE CABILLAUD	300g
- CREVETTES GRISES	200g
- BROCOLI(S)	1
- CHOUX DE BRUXELLES	15-20
- CHICON(S)	5
- SUCRE SEMOULE	1 c à soupe
- VIDÉ(S) - PATE FEUILLETÉE	4
- BEURRE DE CUISSON	60g + pour la cuisson
- FARINE	2 c à soupe
- LAIT	600 ml
- NOIX DE MUSCADE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette :

- Nettoyez et coupez le brocoli en fleurs.
- Nettoyez les choux de Bruxelles.
- Faites bouillir de l'eau salée. Faites-y blanchir les choux pendant 10 minutes. Egouttez et réservez.
- Pochez ensuite le poisson dans l'eau bouillante pendant quelques minutes. Egouttez et réservez.
- Coupez les chicons en deux et ôtez-en les cœurs (partie amer). Faites-les revenir dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Terminez en les saupoudrant de sucre semoule. Réservez sur une assiette.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans la même poêle, faites fondre 60g de beurre puis ajoutez la farine. Arrosez avec le lait petit à petit en fouettant, pour former une sauce blanche lisse et homogène pas trop épaisse.
- Salez, poivrez et ajoutez de la muscade.
- Enfournez les vidés pour 5-6 minutes.
- Intégrez ensuite le poisson coupé en morceaux, les crevettes et les légumes.
- Laissez réchauffer quelques minutes sur feu moyen.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Déposez les vidés sur les assiettes et remplissez avec ce vol au vent de poissons.

