

Vol-au-vent de la mer

Plat **Facile****Pour** : 4 personnes**Préparation** : 20 mn**Cuisson** : 30 mn

Un vol-au-vent... Pourquoi ce nom ? On le doit à Marie-Antoine Carême, cuisinier de métier, qui remplaça la croûte d'origine par une pâte feuilletée qui disait-il "étaient si légère, qu'elle s'envolait au vent".

Ingrédients

- 4 vol-au-vent
- 200 g de fruits de mer - surgelés
- 200 g de champignons de paris égouttés
- 80 g de beurre
- 50 g de farine
- 1 oignon
- 0,5 l de fumet de poisson - avec 1 cube de fumet
- 1 verre de vin blanc
- 1 citron

Préparation

- 1 Préparez le fumet de poisson. Faites bouillir 0,5 litre d'eau et délayez-y un cube de fumet. Réservez-le.
- 2 Pelez, lavez et hachez l'oignon. Faites-le revenir dans 30g de beurre. Ajoutez-y les fruits de mer et laissez-les revenir à feu doux pendant 5 minutes tout en remuant.
- 3 Faites chauffer 50g de beurre dans une casserole. Ajoutez-y la farine et mélangez. Arrosez ce roux blanc du fumet de poisson et du vin blanc. Laissez cuire 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 4 Ajoutez les fruits de mer ainsi que les champignons. Mélangez soigneusement et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Vous pouvez arroser cette sauce d'un petit jus de citron.
- 5 Réchauffez vos vol-au-vent quelques minutes dans votre four. Servez-les nappés de votre préparation. J'ai accompagné mes vol-au-vent d'un riz blanc et d'une rondelle de citron. Bon appétit!

Proposé par

**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**".

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

