



LE VOL-AU-VENT MAISON AUX DEUX CHAMPIGNONS

Voici la recette d'un grand classique réconfortant, le vol-au-vent (parfois appelé "bouchée à la reine" dans sa version individuelle). La richesse de ce plat provient de son bouillon de coquelet fait maison, qui sert de base à une sauce veloutée onctueuse, garnie de champignons de Paris et de giroles.



PREP TIME
45 MIN



COOK TIME
2H30



SERVINGS
4-6 PERSONNES

Instructions

Préparer le bouillon

1. Préparer les légumes du bouillon : éplucher et couper les carottes, le céleri et l'oignon en gros morceaux.
2. Placer les légumes et les deux coquelets dans une grande cocotte.
3. Recouvrir d'eau froide. Saler et poivrer.
4. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter à couvert pendant au moins 2 heures.
5. Retirer les coquelets du bouillon.
6. Filtrer le bouillon (garder les légumes pour une soupe si désiré).
7. Désosser les coquelets tièdes et détailler la viande en morceaux. Réserver.

2. Préparer les champignons

1. Nettoyer et émincer les 500 g de champignons de Paris.
2. Nettoyer délicatement les giroles.
3. Faire rissoler les champignons de Paris dans une grande poêle avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Réserver.
4. Faire rissoler les giroles séparément dans la même poêle avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver pour le dressage.

3. Réaliser la sauce (Velouté)

1. Faire fondre les 50 g de beurre dans une casserole à feu moyen.
2. Ajouter les 50 g de farine pour réaliser le roux.
3. Fouetter vivement pendant 2 à 3 minutes pour cuire la farine, sans la laisser colorer.
4. Verser le litre de bouillon (chaud ou tiède) louche par louche, en fouettant continuellement pour éviter les grumeaux.
5. Laisser épaissir la sauce à feu doux pendant environ 10 minutes.
6. Dans un bol, délayer le jaune d'œuf avec le jus de citron et une petite louche de bouillon tiède (pour éviter de cuire l'œuf).
7. Hors du feu, incorporer ce mélange (la liaison) à la sauce chaude en fouettant énergiquement.
8. Attention : Ne plus faire bouillir la sauce après l'ajout de l'œuf.
9. Rectifier l'assaisonnement (sel et poivre).

4. Assembler la fricassée

1. Ajouter les morceaux de coquelet et les champignons de Paris rissolés dans la sauce velouté.
2. Ciseler le persil frais et l'incorporer à la sauce.
3. Réchauffer le tout à feu très doux, sans ébullition.
4. Pendant ce temps, cuire le riz complet selon les indications du paquet.

5. Dresser

1. Dresser le riz complet dans des assiettes creuses.
2. Napper généreusement avec la fricassée de coquelet aux champignons de Paris.
3. Parsemer des giroles rissolées sur le dessus pour la touche finale.

Ingrédients

Pour le bouillon :

- 2 coquelets (ou 1 poulet fermier)
- 3 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 gros oignon
- Eau (suffisamment pour couvrir)
- Sel et poivre

Pour la sauce et la garniture :

- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- Environ 1 litre du bouillon de cuisson (filtré)
- 500 g de champignons de Paris
- 200 g de giroles (pour la garniture)
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 jus de citron
- Quelques brins de persil frais
- Huile (pour rissoler les champignons)

Pour l'accompagnement :

- Riz complet (selon le nombre de convives)

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE



609,7 KCAL
43,74G DE PROTÉINES

