



Vol au vent “allégé”

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 poulet rôti
- 2 carottes
- 200 gr d'oignons grelots
- 1 poireau
- 1 brocolis
- 1 bouquet garni
- 2 litres de bouillon de volaille
- 250 g de haché porc-veau
- 250 g de champignons de Paris
- 200 ml de lait
- 40 g d'huile
- 40g de farine
- Le jus d'un citron
- 4 vidés
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation

1. Dans une marmite, mettez le poulet à bouillir avec le bouquet garni et le bouillon de poule durant environ 1h.
2. Pendant ce temps, nettoyez les champignons et cuisez-les à blanc. Réservez.

3. Émincez les légumes, et prélevez les sommités des brocolis. Cuisez à la vapeur. Réservez.
4. Assaisonnez le haché de sel et poivre et formez de petites boulettes. Mettez-les dans une sauteuse et mouillez avec du bouillon de cuisson de poulet. Faites pocher pendant 10'. Réservez.
5. Lorsque la chair du poulet commence à se détacher, débarrassez-le et laissez tiédir. Décortiquez et réservez les morceaux dans un saladier.
6. Faites un roux blond avec 40gr d'huile et la farine. Mouillez avec le lait et 400ml de bouillon de cuisson. Cuisez jusqu'à ébullition en fouettant. Ajoutez le jus de citron, les épices et rectifiez l'assaisonnement.
7. Remettez ensuite les morceaux de volaille, les boulettes ainsi que les champignons, les carottes et les poireaux. Gardez au chaud.
8. Au moment de servir réchauffez les vidés au four, posez-les alors sur assiette, garnissez généreusement d'appareil à vol-au-vent et ajoutez les fleurettes de brocoli. Servez avec du riz.