Recette Recette vol au vent de la mer

Temps : 20 min | **Niveau :** Moyenne | **Personnes :** 5

Préparation

Etape 1

Vol-au-vent
Préchauffer le four à 180 °C, découper des cœurs dans la pâte feuilletée, dorer à l'œuf et cuire 15–20 minutes jusqu'à dorure.

Etape 2

Coulis petits pois-menthe
Faire fondre le beurre, cuire les petits pois avec le bouillon 5–7 minutes, mixer avec la menthe, passer au chinois et maintenir chaud.

Etape 3

Fricassée
Faire revenir l'échalote dans le beurre, saisir les Saint-Jacques et les crevettes puis déglacer au Champagne. Ajouter les crèmes, laisser épaissir, puis réchauffer les fruits de mer et assaisonner.

Etape 4

Dressage
Étaler le coulis, déposer le vol-au-vent, garnir de fricassée, parsemer de petits pois et décorer de fleurs comestibles.

Ingrédients


Pâte feuilletée


1 Oeuf


Noix de Saint Jacques


Queues de crevettes


Oignons en dès


Champagnes


Crème liquide


Safran infusé


Beurre doux


Sel & poivre


Petit pois


Basilic hachée


Bouillon de légume

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	652
Matières grasses (g)	4.7
Dont acides gras saturés	9.9
Glucides (g)	11.4
Dont sucres	1.6
Protéines (g)	7.1
Sel (g)	0.66