

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 Œuf



Noix de Saint Jacques



Queues de crevettes



Oignons en dés



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