



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



## Vol-au-vent aux fruits de mer

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

Une belle variante du classique vol-au-vent au poulet.

### INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse de beurre
- 1 petit oignon haché
- 1/4 tasse de farine
- 3 tasses de lait
- 1 lb de crevettes et pétoncles surgelés, décongelés et égouttés
- 2/3 tasses de petits pois surgelés
- 2 cuillères à table d' aneth frais , haché
- 1 cuillère à table jus de citron
- 6 vol-au-vent
- sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire 3 minutes, en brassant de temps à autre. Ajouter la farine et cuire 1 minute, en brassant. À l'aide d'un fouet, incorporer le lait petit à petit, puis porter à ébullition en fouettant sans arrêt. Réduire le feu et laisser mijoter, en fouettant souvent, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la béchamel ait légèrement épaissi. Saler et poivrer.

2. Incorporer les fruits de mer et les petits pois dans la béchamel. Poursuivre la cuisson à feu doux, en brassant de temps à autre, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées et les petits pois, tendres. Incorporer l'aneth et le jus de citron.

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Portion(s)	6 portions

### VALEURS NUTRITIVES

Par portion ou 1/6 de la recette

Calories	410
Total gras	22 g
Gras saturés	13 g
Cholestérol	120 mg
Sodium	650 mg
Potassium	450 mg
Total glucides	32 g
Fibres	7 g
Sucres	1 g
Protéines	21 g
Fer	1,9 mg

3. Entre-temps, mettre les bases et les chapeaux des vol-au-vent sur une plaque de cuisson. Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les vol-au-vent soient dorés.

4. Au moment de servir, répartir les bases de vol-au-vent dans des assiettes. Les remplir de la sauce aux fruits de mer et couvrir des chapeaux. Accompagner d'une salade de légumes, si désiré.