



Vol-au-vent aux fruits de mer

<http://www.soscuisine.com/recette/vol-vent-fruits-mer>



Quantité : 4 portions

Préparation : 15 min | Cuisson : 25 min

Pétoncles, palourdes et crevettes dans une sauce à l'estragon.

Ce fût apparemment le fameux « chef des rois et roi des chefs » Marie-Antoine Carême qui inventa le « vol-au-vent » au début du 19ème siècle. De nos jours, on peut manger comme des rois en achetant ces petits contenants magiques déjà tous-faits et en créant ses propres « pièces montées ».

1440calories/portion



Ingrédients

| | | |
|---------------------------|--------------------------------|-------|
| 4 | vol-au-vent, gros | 240 g |
| 1 | poireaux, hachés finement | 300 g |
| 2 gousses | ail, haché finement | |
| 2 c.à soupe | estragon frais, haché finement | 4 g |
| 1 boîte de 142g (égoutté) | petites palourdes | |
| 2 c.à soupe | huile d'olive | 30 mL |
| 2 c.à soupe | beurre non salé | 28 g |
| 4 | pétoncles, moyens | 100 g |
| 12 | crevettes, petites | 65 g |
| 1/4 tasse | Pernod | 65 mL |
| 1/4 tasse | crème 15% | 65 mL |
| 1 pincée | sel [facultatif] | 0.2 g |
| | poivre au goût [facultatif] | |

Avant de commencer

Préchauffer les assiettes de service au four à la température minimum pour qu'elles soient chaudes au moment de servir.

Méthode

1. Préchauffer le four à la température minimum. Réchauffer les vol-au-vent sur les assiettes de service au four.
2. Préparer les poireaux, l'ail et l'estragon. Les hacher finement et réserver.

Tableau de la valeur nutritive

| pour 1 portion (170 g) | |
|--------------------------|----------------------|
| Teneur | % valeur quotidienne |
| Calories 440 | |
| Lipides 28 g | 43 % |
| Saturés 7 g | 36 % |
| + Trans 0.2 g | |
| Cholestérol 80 mg | |
| Sodium 240 mg | 10 % |
| Glucides 26 g | 9 % |
| Fibres 2 g | 6 % |
| Sucres 2 g | |
| Glucides nets 24 g | |
| Protéines 21 g | |
| Vitamine A | 25 % |
| Vitamine C | 22 % |
| Calcium | 11 % |
| Fer | 94 % |

Allégations

Cette recette est :

Sans :

Sucre ajouté

Excellente source de :

Fer, Folacine, Manganèse, Niacine, Sélénium, Vitamine B12, Vitamine K

Bonne source de :

Cuivre, Magnésium, Phosphore, Potassium, Vitamine A, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine E, Zinc

Source de :

Acide pantothénique, Calcium, Oméga-3, Oméga-6, Vitamine B6, Vitamine C

Échanges DIABÉTIQUES

1 portion de cette recette équivaut à :

| Groupe d'aliments | Échanges |
|-----------------------|----------|
| Légumes | 1 |
| Viandes et substituts | 2 |
| Matières grasses | 2 |

3. Égoutter les palourdes en conservant le liquide et réserver.
4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Y disposer les pétoncles, sans les entasser, afin d'éviter qu'un excès d'eau ne les empêche de brunir. Sauter rapidement, 2 min par côté (Attention: ils durcissent et s'assèchent lorsque trop cuits). Pour de grandes quantités, si la poêle n'est pas assez grande, exécuter l'opération avec seulement quelques pétoncles à la fois. Réserver sur une assiette chaude au four.
5. Dans la même poêle, ajouter les crevettes. Les faire revenir 2-3 min, en les retournant. Ajouter les poireaux hachés et les sauter 2-3 min, en brassant. Ajouter les palourdes et l'ail, saler et poivrer.
6. Déglacer avec le Pernod. Laisser réduire quelques minutes, ajouter le jus de palourdes et laisser réduire encore quelques minutes. À l'aide d'une cuillère trouée, sortir les fruits de mer de la poêle et les réserver au four avec les pétoncles, pendant que la sauce réduit davantage, environ 5 min (presque à sec).
7. Ajouter la crème, l'estragon haché et remettre les fruits de mer, incluant les pétoncles, dans la poêle. Brasser délicatement 2-3 min. Déposer les fruits de mer dans les vol-au-vent et servir.

Observations

On peut préparer les fruits de mer et la sauce 1 jour avant et assembler le tout juste au moment de servir.

© 2005-2021 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.