

Vol-au-vent à la dinde, béchamel aux cinq fromages, poêlé de courgettes et champignons

Recette pour 4 personnes

Description

Vol-au-vent garnis de dinde et légumes avec une béchamel aux cinq fromages, servis avec une poêlé de courgettes et champignons de Paris au thym et échalotes.

Ingrédients

Pour les vol-au-vent

- 400 Gr Dinde
- 4 Unité(s) Vol-au-vent feuilletés du commerce
- 200 Ml Petits pois congelés
- 1 Unité(s) Carotte
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 250 Ml Bouillon de poulet

- Sel et poivre

Pour la béchamel

- 35 Ml Beurre
- 35 Ml Farine
- 1 Litre(s) Lait
- 250 Ml Mélange 5 fromages
- 30 Ml Moutarde de dijon

- Sel et poivre

Pour les légumes

- 2 Unité(s) Courgette
- 400 Gr Champignons de paris
- 2 Unité(s) Échalote française
- 6 Branche(s) Thym
- 6 Branche(s) Persil
- 6 Brin(s) Ciboulette
- 2 Gousse(s) Ail

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Pour la mise en place

Taillez la dinde, les carottes et le poivron en petits cubes. Coupez les courgettes et les champignons en gros cubes, ciselez les échalotes et la ciboulette. Hachez le persil et l'ail.

Pour les vol-au-vent

Dans une casserole portez le bouillon à ébullition mettre les carottes et cuire à couvert 5 minutes. Baissez le feu, ajoutez la dinde, les petits pois, les poivrons et cuire 5 minutes de plus, puis

réservez. Dans une casserole, à feu moyen faire fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez au fouet. Ajoutez le lait et cuire jusqu'à obtention d'une béchamel lisse, ajoutez le mélange de fromage et la moutarde. Versez la béchamel sur le mélange de légumes et dinde.

Pour les légumes

Dans une poêle avec de l'huile d'olive faire suer les échalotes, l'ail et le thym. Ajoutez les légumes et faire sauter 8 à 10 minutes. Retirez du feu et ajoutez le persil et la ciboulette.

Pour le dressage

Réchauffez les vol-au-vent au four 5 minutes. Mettre les vol-au-vent sur une assiette, versez le mélange de dinde et légumes sur les vol-au-vent et dressez les légumes sur le côté, finir la décoration avec un peu de paprika.

Bon appétit!