

Vol-au-vent à la truite fumée et aux asperges

Portions : 4

Ingrédients

- | | | |
|--|---|--|
| ✓ 4 vol-au-vent | ✓ ¼ tasse de farine tout usage | ✓ 1 pincée de muscade |
| ✓ 6 c. à soupe de beurre | ✓ 3 tasses de lait, chaud | ✓ 4 oignons verts, hachés |
| ✓ 1 tasse d'asperges, coupées en tronçons de 5 cm (2 po) | ✓ ¼ tasse de vin blanc sec | ✓ 1 c. à thé de persil frais, haché |
| ✓ Sel et poivre du moulin | ✓ 200 g de truite fumé, déchiré grossièrement en morceaux | ✓ 1 c. à soupe de coriandre frais, haché grossièrement |
| ✓ Salade mesclun, pour l'accompagnement | ✓ 1 c. à soupe de ciboulette fraîche, ciselée en morceaux d'environ 2 cm (3/4 po) de longueur | |

Préparation

1. Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Recouvrir une plaque de papier parchemin.
2. À l'aide d'une spatule, transférer les vol-au-vent sur la plaque.
3. Faire cuire les vol-au-vent au four pendant 10 minutes. Piquer le fond de chacun d'entre eux trois fois avec une fourchette. Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les vol-au-vent soient bien dorés.
4. Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen-doux, faire fondre 60 ml (4 c. à soupe) de beurre. Ajouter la farine. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 5 minutes. En remuant à l'aide d'un fouet, ajouter le lait en filet. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter la muscade, saler et poivrer. Réduire à feu doux et faire cuire la sauce pendant 20 minutes.
5. Dans un poêle de taille moyenne, à feu moyen-doux, faire fondre le beurre restant (30 ml [2 c. à soupe]). Ajouter les oignons verts. Faire cuire en remuant de temps à autre

jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement translucides. Ajouter les asperges et le vin. Faire cuire pendant 4 minutes. Ajouter l'estragon et mélanger.

6. Ajouter à la sauce le mélange d'oignons verts et d'asperges et la truite. Mélanger.
7. Mettre chaque vol-au-vent dans une assiette. Garnir de la préparation. Parsemer de fines herbes.

Suggestion

Accompagnement suggéré : salade de légumes et vinaigrette citronnée (non incluse).