



Poissons

Quenelles à la lyonnaise



13h35 50 min 45 min 12h 437

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la panade

- 1 Dans un saladier, délayer la farine avec deux œufs et la moitié du lait.
- 2 Porter l'autre moitié du lait à ébullition.
- 3 Verser le contenu du saladier dans la casserole et faire dessécher sur feu doux, en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois pour que la préparation n'attache pas au fond de la casserole.
- 4 Façonner cette panade en une grosse galette.
- 5 La faire cuire au four à 220°C (Th.7) pendant 20 minutes.
- 6 Sortir du four et laisser reposer au frais pendant une nuit.

Étape 2

Confection des quenelles de brochet

- 1 Passer le brochet, la panade et le beurre à la grille fine du hachoir.
- 2 Mettre la préparation dans un saladier et incorporer le reste des œufs à la préparation à l'aide d'un batteur.
- 3 Ajouter la muscade, le sel et le poivre.

Diviser la préparation en 10 portions égales pour 4

Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédients pour les quenelles

300 g **Brochet(s) entier(s)**
200 g **Farine**
50 g **Beurre**
5 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
35 cl **Lait écrémé**
1 Noix de muscade en poudre
1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour la sauce

50 cl **Fond blanc de volaille**
25 cl **Crème fraîche épaisse**
50 g **Beurre**
40 g **Farine**
2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
3 c. à soupe **Jus de citron**

4 personnes.

5 Sur un plan de travail fariné, façonner des quenelles.

2 c. à soupe Porto

1 Sel

1 Poivre

Étape 3

Préparation de la sauce suprême

- 1** Faire chauffer le beurre dans une casserole sur feu moyen.
- 2** Ajouter la farine et mélanger au fouet pendant 2 minutes.
- 3** Verser progressivement le fond de volaille tout en continuant de fouetter.
- 4** Porter à ébullition sur feu vif, puis laisser réduire de moitié sur feu moyen.
- 5** Incorporer la crème épaisse et le porto puis faire réduire de nouveau jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère en bois.
- 6** Saler et poivrer.
- 7** Dans un bol, délayer les jaunes avec le jus de citron puis verser un peu de sauce.
- 8** Transvaser les jaunes dans la casserole et fouetter vivement sur feu doux sans la faire bouillir.

Étape 4

Cuisson des quenelles de brochet

- 1** Faire chauffer une casserole d'eau et pocher les quenelles à l'eau frémissante pendant 20 minutes.
- 2** Les égoutter à l'aide d'un écumoire puis les disposer dans un plat à gratin beurré.
- 3** Napper de sauce et faire cuire pendant 5 minutes au four à 210°C (Th.7).

Étape 5

Dressage

- 1** Sortir les quenelles du four lorsqu'elles sont bien chaudes et servir aussitôt.