Poissons

Quenelles de brochet

4h40	2h	40 min	2h	549
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la panade

1. Mettre dans une casserole le lait avec le beurre coupé en morceaux. Faire chauffer sur feu moyen.
2. A ébullition, verser la farine. Mélanger de façon circulaire à l'aide d'une cuillère en bois afin d'obtenir une préparation homogène.
3. Hors du feu, ajouter les jaunes un à un. Mélanger vivement afin d'avoir une préparation homogène, épaisse qui se décolle du bord.
4. Laisser refroidir pendant 15 minutes.

Étape 2

Préparation de l'appareil à quenelles

1. Préparer la farce : dans un mixeur, mettre la chair du brochet (froid et séché) coupée en morceaux. Mixer pendant quelques secondes, puis ajouter un à un les blancs d'œufs. Terminer en mélangeant avec une cuillère.
2. Incorporer ensuite à la farce, la panade refroidie, le sel, le poivre et la crème bien froide.
3. Verser la préparation dans un chinois posé sur un

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la farce au brochet

- 400 g **Brochet(s) entier(s)**
- 3 unité(s) entière(s) **Blanc(s) d'oeuf**
- 20 cl **Crème liquide (fleurette)**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre noir**

Ingrédients pour la panade

- 160 g **Farine**
- 70 g **Beurre**
- 3 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**
- 20 cl **Lait entier**

Ingrédients pour la sauce Mornay

- 50 cl **Lait entier**
- 50 g **Gruyère râpé**
- 30 g **Farine**
- 30 g **Beurre**

saladier, l'écraser contre la paroi avec une corne pour en récupérer le maximum.

4. A défaut de chinois, utiliser une passoire à coulis ou un moulin à légumes.
5. Verser l'appareil à quenelles dans un plat sur une couche de deux centimètres. L'envelopper dans du film alimentaire et le placer au frais pendant minimum 2 heures
6. Il est possible réserver cette préparation pendant plusieurs heures (même une nuit), puis de finir la préparation des quenelles le lendemain.

Étape 3

Pochage des quenelles

1. Façonner les quenelles à l'aide de deux cuillères à soupe.
2. Faire chauffer une casserole d'eau sur feu vif. A ébullition, pocher les quenelles pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.
3. Procéder de la même façon pour les autres quenelles.
4. Pour faciliter le façonnage des quenelles, passer les cuillères à soupe dans un bol d'eau chaude entre chaque opération.
5. Retirer les quenelles de l'eau avec une écumoire, les disposer sur un papier absorbant et les laisser s'égoutter.
6. Les quenelles vont gonfler à la cuisson puis dégonfler en refroidissant. C'est normal. Elles regonfleront pendant la cuisson finale.

Étape 4

Préparation de la sauce Mornay

1. La sauce Mornay est une sauce béchamel dans laquelle on ajoute un jaune d’œuf et du gruyère râpé, elle est ainsi plus onctueuse.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole sans le laisser colorer. Ajouter la farine, bien mélanger avec une cuillère en bois et laisser cuire pendant 1 min.
3. Verser le lait froid d'un seul coup, mélanger énergiquement jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler, poivrer et saupoudrer de noix de muscade.
4. Ajouter à cette béchamel le jaune d'œuf, mélanger et laisser cuire pendant encore 2 à 3 min sur feu très doux. Ajouter enfin l'emmenthal râpé.

Étape 5

Cuisson finale

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
2. Mettre les quenelles dans un grand plat à gratin (ou des plats individuels), verser la sauce Mornay chaude dessus. Faire cuire au four pendant environ 10 min au four. Le dessus doit être gratiné.

   Espacer les quenelles dans le plat, elles vont légèrement

2 pincée(s) **Noix de muscade en poudre**

1 **Sel**

1 **Poivre**

3 gonfler pendant la cuisson.

Étape 6

Dressage et service

1. Disposer les quenelles dans une assiette de service ou directement dans des plats individuels.
2. Servir Chaud.