

Bon et avantageux: des vol-au-vent aux quenelles avec du riz pour seulement CHF 13.-



Certains plats évoquent directement notre enfance: les spaghetti bolognaise, le riz casimir, le riz au lait ou encore... les vol-au-vent! Aujourd'hui, nous garnissons les coques en pâte feuilletée avec des quenelles et des champignons frais à une sauce crémeuse. Du riz créole comme garniture et voilà un super repas pour quatre personnes qui ne coûte que 13 francs!

- 500 g de quenelles
- 300 g de riz long grain
- 200 g de champignons de Paris coupés en deux
- 2,5 dl de demi-crème
- 6 dl d'eau (ou du bouillon de légumes)
- 4 vol-au-vent feuilletés
- 1 oignon émincé
- 1 morceau de beurre
- 2 cs d'huile de tournesol
- 1/2 bouquet de persil
- Sel, poivre

1. Faire blondir la moitié de l'oignon haché dans du beurre.
2. Ajouter le riz et le faire rissoler avec l'oignon pendant 1 à 2 minutes.
3. Déglacer avec le bouillon, faire bouillir puis réduire le feu au minimum et laisser tirer pendant environ 20 minutes.
4. Cuisiner les vol-au-vent dans le four préchauffé à 180 °C pendant 10 minutes.
5. Faire rissoler les quenelles dans de l'huile de tournesol, puis les réserver.
6. Dans la même poêle (non lavée), faire blondir la deuxième moitié de l'oignon avec les champignons pendant 3 à 4 minutes, puis ajouter les quenelles.
7. Ajouter la crème, portez le tout à ébullition, puis laisser mijoter à petit feu pendant 3 à 4 minutes.
8. Assaisonner la sauce puis la verser dans les vol-au-vent. Pour terminer, les parsemer avec du persil frais et les servir avec le riz.

Préparation: environ 30 minutes

Prix total (sans huile de tournesol et bouillon, seule la quantité effective des ingrédients est calculée et non pas le paquet complet) = CHF 13.-