

RECETTE CUISINE des GONES

QUENELLES LYONNAISES au BROCHET

Ingrédients :

- 250 gr de chair de brochet crue
- 300 gr de beurre
- 2 blancs d'œufs
- 70 gr de farine
- 2 jaunes d'œufs
- 15 cl de lait
- sel, poivre muscade

Recette:

- Préparer d'abord une << panade >> mettre ensemble dans une casserole jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène
- la farine tamisée, les jaunes d'œufs, 25 gr de beurre fondu, sel, poivre, un soupçon de muscade râpée.
- Délayer avec 15 cl de lait bouillant. Cuire cette composition sur le feu sans cesser de remuer.
- Verser dans un plat et laisser refroidir.

- Passer 2 fois au tamis fin 250gr de chair de brochet.
- La mettre dans un saladier et la travailler longuement.
- Lui incorporer peu à peu la panade en la travaillant vigoureusement, puis ajouter le beurre fondu et les blancs d'œufs.
- Assaisonner avec sel, poivre, et muscade râpée.
- Mettre cette farce dans un saladier et laisser au frais pendant au moins 2h.
- Fariner une planche à pâtisserie d'un peu de farine.
- Prendre 100g de farce et la rouler pour obtenir une grosse quenelle d'environ 10 cm.
- Pocher les quenelles dans une casserole d'eau salée frémissante pendant 5 min en les retournant à mi-cuisson.
- Disposer les quenelles bien égouttées dans un plat rempli à moitié de la sauce écrevisse.
- Mettre au four chaud préchauffé (180°) pendant 15 min environ.

Bon Appétit