

Vol-au-vent au poulet

Préparation **30 minutes**

Cuisson **30 minutes**

Portions **4-5 (8 vol-au-vent, 1 à 2 par personne)**

Coût (portion) **1,80 \$**

Conservation **La sauce se conserve environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.**
L'ajout de la sauce dans les bols de pain grillé doit se faire juste avant de manger.

Instruments **Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, moule à muffins, grand chaudron, fouet, grand bol, spatule, cuillère de bois.**



Ingrédients



8 tranches de **pain tranché de blé entier**

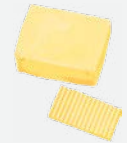


15 ml (1 c. à soupe) d'**huile de canola**



1 gros **oignon jaune** pelé et haché

POUR FAIRE LA SAUCE BECHAMEL OLO



90 ml (6 c. à soupe) de **beurre** ou de margarine non hydrogénée



2 branches de **céleri** coupées en petits dés



2 **carottes**, pelées et coupée en petits dés



500 ml (2 tasses) de **poulet** cuit et coupé en petits morceaux



90 ml (6 c. à soupe) de **farine**



250 ml (1 tasse) de **pois verts surgelés**



15 ml (1 c. à soupe) de **persil séché**

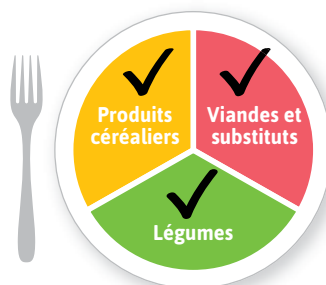


Sel et poivre au goût



1 L (4 tasses) de lait

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

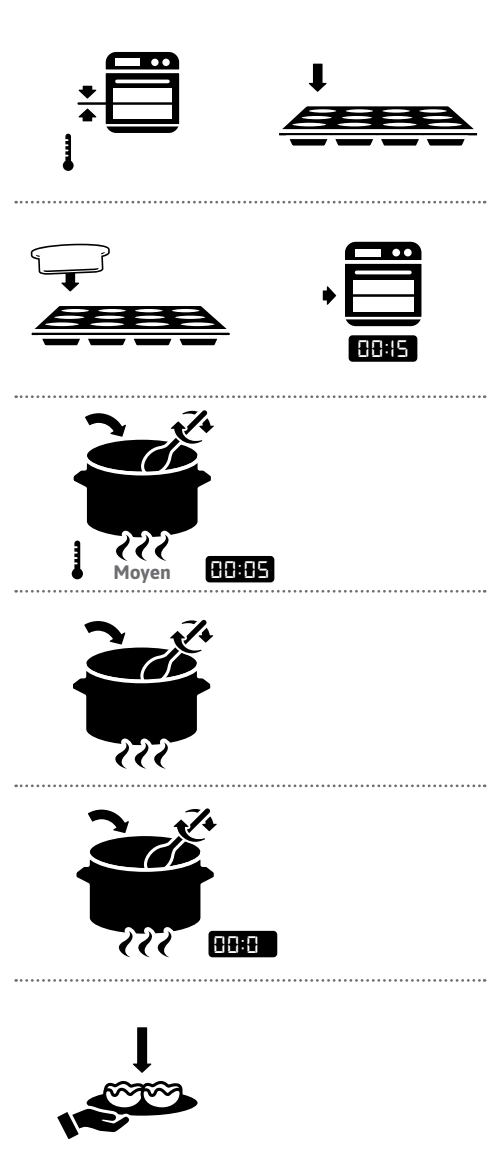
On l'accompagne :

? d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1 Placer la griller au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule à muffins.
- 2 Enfoncer délicatement les **tranches de pain** dans les cavités du moule à muffin pour former des petits bols de pain et placer au four de 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les bols soient dorés sur tous les côtés.
- 3 Dans un chaudron, faire revenir l'**oignon**, les **céleris** et les **carottes** dans le **beurre ou la margarine** environ 5 minutes.
- 4 Ajouter la **farine** et mélanger bien pour éviter la formation de grumeau. Ajouter graduellement le **lait** en brassant constamment avec un fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 5 Ajouter le **poulet cuit**, les **petits pois** et le **persil**. Cuire en brassant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit chaude. Saler et poivrer au goût.
- 6 Au moment du repas, servir dans les bols de pain grillé.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca