



VOL AU VENT



20 mn



35 mn



deux casseroles, une plaque à four et une poêle



à manger dans les 5 jours

	2p	3p	4p	5p	6p
• Riz (g)	160	240	320	400	480
• Bouchées à la reine (pc)	2	3	4	5	6
• Eau (cl) ⁽¹⁾	50	75	100	125	150
• Bouillon de légumes (pc)	1	1½	2	2½	3
• Filet de poulet (g)	150	250	350	400	500
• Haché porc et boeuf (g)	100	150	200	250	300
• Champignons de Paris ^{BE} (g)	100	150	200	250	300
• Beurre (g) ⁽¹⁾	50	75	100	125	150
• Farine (g) ⁽¹⁾	30	45	60	75	90
• Crème (cl)	10	15	20	25	30
• Persil plat ^{BE} (càs)	2	3	4	5	6
• Huile d'olive ⁽¹⁾					
• Sel et poivre ⁽¹⁾					

(1) Non fourni dans la box.

VOL AU VENT

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Faites cuire le **riz** dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Réservez au chaud.
3. Préparez le bouillon. Portez à ébullition l'**eau** avec le **cube bouillon de légumes** préalablement émiété.
4. Faites cuire le **poulet** 15 min dans le bouillon. Sortez-le de la casserole et effilochez-le. Filtrez le bouillon et réservez-le.
5. Brossez, coupez le pied des **champignons** et émincez-les champignons. Avec le **haché porc et boeuf**, façonnez des boulettes de la taille d'une bille.
6. Faites fondre une noisette de beurre dans une poêle, et faites-y revenir les champignons et les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
7. Pour la sauce, faites fondre le **beurre** dans un poêlon. Incorporez la **farine** et remuez. Ajoutez progressivement le bouillon et laissez cuire et épaissir en continuant à remuer, afin d'obtenir une sauce sans grumeaux. Assaisonnez de **poivre** et **sel**.
8. Ajoutez le poulet, les boulettes, les champignons et la **crème** à la sauce. Laissez mijoter 5 minutes.
9. Réchauffez les **bouchées à la reine** 5 mn au four puis retirez le chapeau.
10. Nettoyez et hachez le **persil plat**.
11. Servez la sauce poulet-champignons-boulettes dans les bouchées et décorez du petit chapeau en pâte feuilletée. Saupoudrez de **persil plat** haché, et accompagnez de riz.



Tous les produits sont certifiés bio sauf indication contraire. Ils sont aussi toujours d'origine belge quand c'est possible. Des remarques, des questions sur cette recette, contactez-nous à hello@efarmz.be

