



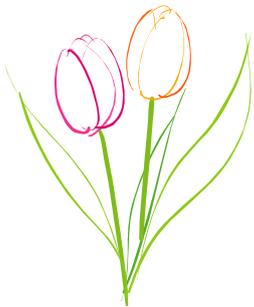
Pour 2 personnes

Menu Printanier



Peler et hacher l'oignon. Faire chauffer le beurre dans une cocotte et y faire blondir l'oignon en remuant. Verser le bouillon et porter à ébullition. Ajouter les petits pois, la menthe, saler et poivrer. Faire cuire 20 minutes à feu doux. Réduire cette préparation en purée. Laisser refroidir puis verser le velouté dans des verres et les placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Couper les blancs de poulet en petits morceaux. Couper la courgette en fines rondelles et l'aubergine en petits dés. Emincer l'oignon, épépiner et couper le poivron en fines lanières. Hacher finement l'ail. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faire revenir le poulet 3 à 4 minutes en remuant. Lorsque la viande est bien dorée, ajouter la courgette, l'aubergine, l'oignon, le poivron et les champignons. Faire cuire 15 minutes en remuant de temps en temps. Quand les légumes sont fondants, ajouter les tomates et remuer délicatement. Ajouter l'ail, le bouillon en poudre, les fines herbes et le poivre. Laisser mijoter 5 minutes à découvert, jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Servir bien chaud.



Faire 8 cercles dans chaque feuille de brick. Les disposer empilées par deux sur une plaque de cuisson. Enfourner à 180 °C (thermostat 6), pendant quelques minutes (maximum 5). Laisser refroidir. Faire chauffer dans une casserole le lait et la vanille. Dans un saladier, verser le sucre en pluie sur les jaunes d'œufs. Travailler à la spatule jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine, mélanger, puis y incorporer le lait chaud. Remettre dans la casserole et porter à ébullition en remuant. Faire refroidir, dans de la glace ou de l'eau froide, en remuant de temps en temps. Disposer deux cercles de brick et les recouvrir de crème pâtissière. Ajouter deux fraises coupées dans le sens de la longueur. Renouveler deux fois cette étape et terminer par deux feuilles de brick. Ajouter un peu de crème pâtissière et quelques amandes effilées puis saupoudrer de sucre glace. Faire de même pour l'autre mille-feuille.

Servir aussitôt pour éviter que les feuilles de brick ramollissent.



Ingédients

- 250 g de Petits Pois Surgelés _ 1 Petit Oignon _ 1 Petit Bouquet de Menthe Fraîche _ 1/2 L de Bouillon de Volaille _ 10 g de Beurre
- 2 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive _ 2 Blancs de Poulet Sans Peau _ 1 Courgette _ 1 Aubergine _ 1 Oignon _ 1 Poivron Vert _ 75 g de Champignons Emincés _ 400 g de Tomates Concassées _ 2 Gousses d'Ail _ 1 Cuillère à Café de Bouillon de Légumes en Poudre _ 1 Cuillère à Café de Basilic Séché _ 1 Cuillère à Café de Persil Séché _ Poivre
- 100 g de Fraises _ 200 mL de Lait ½ Ecrémé _ 30 g de Sucre _ 20 g de Farine _ 1 Jaune d'Œuf _ ½ Gousse de Vanille _ 2 Feuilles de Brick _ Quelques Amandes Effilées _ Sucre Glace