

INGRÉDIENTS

🍴 6 PORTIONS

🕒 35 MIN

🍴 MOYENNE

1 paquet de Lightly Roasted Pieces
Garden Gourmet

6 bouchées en pâte feuilletée
prêtes à garnir

100 g de pointes d'asperges vertes

100 g de petits pois

100 g de champignons de saison
mélangés

600 ml de bouillon de légumes (un
peu plus si nécessaire)

60 g de farine

75 ml de crème végétale

1 L

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
pour la cuisson

50 g de beurre végétal (ou de
crème végétale)

sel et poivre

Découvre notre délicieux vol-au-vent veggie avec nos Lightly
Roasted Pieces Garden Gourmet !

PRÉPARATION

1.

Fais cuire les petits pois et les pointes d'asperges dans de l'eau bouillante salée pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Égoutte-les dans une passoire et rince-les brièvement à l'eau froide pour éviter une surcuisson. Préchauffe le four à 160°C.

2.

Fais fondre le beurre à feu doux et laisse-le "mousser" pendant quelques minutes, sans le colorer. Retire la casserole du feu et incorpore la farine avec une spatule. Laisse cuire à feu doux pendant environ 2 minutes en remuant constamment.

3.

Verse la moitié du bouillon et porte à ébullition en remuant régulièrement. Le mélange va commencer à épaissir pour former une sauce ferme. Ajoute le reste du bouillon, porte à ébullition et laisse mijoter doucement pendant quelques minutes.

4.

Fais dorer les Lightly Roasted Pieces et les champignons pendant quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile. Assaisonne avec du sel et du poivre.

5.

Mélange les Lightly Roasted Pieces et les champignons dans la sauce, en ajoutant plus de bouillon si nécessaire si la sauce est trop épaisse. Place les bouchées sur du papier cuisson et réchauffez-les au four selon les instructions sur l'emballage et découpe de petits "couvercles".

6.

Réchauffe-les pointes d'asperges et les petits pois dans une poêle avec un peu de beurre et assaisonnez avec un peu de sel, de poivre. Remplis-les bouchées avec la sauce avec les Lightly Roasted Pieces et les champignons et place-les "couvercles" par-dessus. Garnissez avec les pointes d'asperges et les petits pois.

7.

Sers avec des légumes rôtis au four et accompagne-les de croquettes ou de purée de pommes de terre.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**