QUENELLE COMME UN ÉCLAIR, *Haddock, crème pâtissière au curry, carottes*

Plat	Quenelles & Soufflés	Nb. portions	Préparation	Cuisson
		4	45MIN	35MIN



INGRÉDIENTS

- **4 Quenelles brochet façon beurre blanc Saint Jean 85g**
- 2 carottes
- 10g de beurre
- 1càc rase de sucre
- 100g de haddock fumé
- 1 càc rases de curry doux
- 2 oeufs entiers
- 40g de fécule de maïs
- 200mL de lait
- 200mL de crème liquide
- Sel
- Graines germées (brocolis par exemple) ou zeste d'un demi citron vert

RECETTE

Préparation des quenelles

- Préchauffer le four à 200°C. Couper les quenelles en 2 dans le sens de la longueur. Les disposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé, coté arrondi sur la plaque.
- Déposer une plaque perforée sur les quenelles : cela assurera un développement homogène des quenelles.
- Enfourner pour 30 min. Retirer la plaque et réserver

Préparation de la crème pâtissière au curry

- Mélanger l'oeuf, la fécule, le curry puis saler. Ajouter le lait et la crème.
- Chauffer en fouettant continuellement.
- A épaississement, débarrasser dans cul de poule puis filmer au contact

Préparation des carottes

- Laver et éplucher les carottes. Les couper en rondelles de 2mm d'épaisseur.
- Dans un sautoir, mettre les carottes et couvrir à 1/3. Saler et ajouter le sucre et le beurre.
- Couvrir d'un papier sulfurisé.
- Cuire à feu frémissement pendant 6 à 10 minutes. Quand les carottes sont presque cuites, retirer le papier et faire évaporer l'eau pour enrober juste les carottes. Réserver

Dressage

- Disposer 2 demi quenelles par assiette.
- Mettre en poche la crème pâtissière et dresser sur les quenelles. Disposer des rondelles de carottes. Couper en dés le haddock et le répartir entre les carottes.
- Terminer en ajoutant le zeste de citron vert ou les graines germées.