



## Vol-au-vent au poulet et aux petits pois

### Ingrédients :

2 blancs de poulet (env 300 grammes)  
200 grammes de petits pois  
3 dl de bouillon de légumes  
2 dl de crème  
2,5 c.s. de farine  
1 c.s. de beurre  
sel poivre  
8 coques de vol-au-vent

### Préparation :

- Chauffer le beurre dans une poêle
- Ajouter la farine, cuire 1 minute en remuant (la farine ne doit pas se colorer)
- Ajouter le bouillon, porter à ébullition en remuant au fouet
- Ajouter la crème, porter à ébullition, baisser le feu
- Cuire 10 minutes environ à feu doux en brassant de temps en temps
- Assaisonner avec le sel et le poivre
- Ajouter le poulet émincé et les petits pois, cuire encore 5 minutes à feu doux
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Couper et retirer les "chapeaux" des coques de vol-au-vent, poser sur une plaque garnie d'un papier cuisson, chauffer selon les instructions sur l'emballage
- Garnir les coques avec la farce, servir

