

## +++ Quenelles de brochet

Mise en place et préparation: env. 1¼ h

**Mise en place:** faire refroidir un bol. Préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat, une saucière et des assiettes.

- 350 g **de filets de brochet**, commandés à l'avance, sans arêtes, en dés, enveloppés dans un film alimentaire  
2 **blancs d'œufs frais**, battus  
3 dl **de crème entière**

refroidir séparément tous les ingrédients env. 20 min au congélateur. Réduire en purée au hachoir électrique par portions le poisson et les blancs d'œufs. Passer au tamis dans le bol refroidi, incorporer la crème

½ c. à café **de jus de citron**

1 c. à café **de sel**, un peu **de poivre blanc** saler et poivrer, réserver à couvert au frais

### Court-bouillon

- 5 dl **de vin blanc** (p. ex. chasselas)  
5 dl **d'eau**  
1 **oignon**, coupé en quatre  
1 brin **d'estragon**  
4 **grains de poivre blanc**

porter à ébullition dans une casserole. Laisser cuire doucement env. 5 min à couvert, filtrer, remettre dans la casserole saler

½ c. à café **de sel**

**Façonnage:** former des quenelles par portions avec l'appareil au brochet au moyen de deux cuillères à soupe trempées dans de l'eau froide, les plonger aussitôt dans le court-bouillon bouillant. Réserver le reste à couvert au frais jusqu'à utilisation. Pocher les quenelles env. 6 min dans le bouillon juste en dessous du seuil d'ébullition. Retirer avec une écumoire, égoutter, réserver à couvert au chaud. Filtrer le court-bouillon, réserver 4 dl pour la sauce.

### Sauce estragon

- 2 c. à soupe **de beurre**  
1 c. à soupe **de farine**

chauffer dans une casserole ajouter, laisser mijoter un court instant en remuant au fouet, éloigner du feu mouiller, faire réduire de moitié en remuant de temps en temps

**court-bouillon réservé**

- 2 **jaunes d'œufs frais**  
3 c. à soupe **de crème**

mélanger tous les ingrédients dans un bol. Incorporer 3 c. à soupe de liquide, remettre dans la casserole, porter au seuil de l'ébullition sur feu moyen en remuant. Dresser les quenelles avec la sauce

Par personne: lipides 39 g, protéines 22 g, glucides 6 g, 2086 kJ (498 kcal)

Genève

