

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **QUENELLES A L'AIL DES OURS**

**Pour 4 personnes :**

**Panade (à faire la veille) : 25cl lait entier - 100g beurre 1/2 sel - 100g farine T.55 - 50g semoule de blé très fine - 5 oeufs -**

**Mettre le lait à bouillir avec le beurre coupé en cubes. Jeter d'un coup la farine dans le liquide bouillant. Retirer du feu, remuer vivement avec une cuillère en bois, remettre sur le feu jusqu'à la formation d'une pellicule au fond de la casserole tout en remuant. Ajouter la semoule et remuer jusqu'à la formation d'une boule. Retirer du feu. Casser les oeufs dans un récipient, les battre vivement avec une fourchette. Verser 1/5 dans la casserole, remuer jusqu'à mélange homogène, continuer jusqu'à épuisement des oeufs battus. Verser dans un récipient, filmer au contact, entreposer au réfrigérateur pendant 2h00.**

**Garniture (à faire la veille) : 30g ail des Ours - 10g persil - 5g fleur de sel - 1 càs sel fin - 1càc poivre moulu - 1 pointe de couteau de muscade moulue -**

**Laver, sécher l'ail des Ours. Le hacher finement au couteau. Faire de même avec le persil. Mixer tout ensemble avec le reste des ingrédients. Réserver.**

**Au bout des 2h00, mélanger la panade et le mix des herbes. Mixer, filmer et réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain.**

**Le lendemain, faire bouillir une casserole d'eau salée. Mouler les quenelles entre 2 cuillères à soupe (4 à 5 fois). Les déposer dans l'eau. Cuire 8 minutes après la remontée en surface des quenelles.**

**Egoutter et poser sur un papier sulfurisé.**

**Au moment de servir, chauffer 25cl de crème fraîche liquide entière, assaisonner. Poser les quenelles dans la sauce, couvrir et cuire 20 minutes. Servir aussitôt.**

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr