

**QUENELLE DE BROCHET DE PASCALE BONHOMME. CAFÉ DU SOLEIL**

Ingrédients: pour (4 personnes)

pour (4 quenelles de 250 g) .

300 g de chair de brochet  
200 g d'œuf  
100 g de graisse de veau  
100 g de beurre  
135 g de farine (type 55)  
17 cl de lait  
12 g de sel  
poivre  
muscade  
quatre-épices



Recette :

1. La veille, dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez la farine en pluie fine. La cuire en remuant doucement 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement torréfiée.
2. En même temps, dans une autre casserole, faites chauffer le lait, sans le mener à ébullition, puis versez-le sur la préparation de beurre et de farine.
3. Mélangez intimement les ingrédients de façon à obtenir une pâte. Laissez-la refroidir et formez-la en boule.
4. Réservez-la au réfrigérateur dans un film plastique alimentaire.
5. Le lendemain, mixez la chair de brochet le plus finement possible avec un robot cutter. Mélangez-la avec la pâte sortie du réfrigérateur, les œufs, la graisse de veau, le sel, du poivre, de la muscade et du quatre épices (les quantités dépendent du goût de chacun).
6. À l'aide de deux cuillères à soupe, formez quatre quenelles. Faites-les pocher dans l'eau bouillante environ 13 minutes puis passez-les au four (190°) pendant environ 15 minutes.
7. Servez chaud avec une sauce Nantua, une sauce tomate, une sauce financière, ou nature avec un peu de beurre.

Le petit truc

Vous n'êtes pas obligé de faire vos quenelles avec une sauce lourde.

Une simple sauce citronnée, plus rapide à réaliser, met d'ailleurs plus en valeur le goût du brochet.

Pour ce faire, faites suer une échalote ciselée dans un peu de beurre, mouillez avec un verre de vin blanc sec (20 cl), puis faites réduire des 2/3.

Montez avec 200 g de beurre, salez, poivrez et ajoutez le jus d'un demi-citron.

Autre truc.

La préparation de la chair de la quenelle devant se faire à froid, il est plus facile de la réussir avec du brochet congelé ou passé un temps au congélateur.

**Bon Appétit**

