

## Bouchées pois mange-tout et morilles

Préparation: env. 30 min  
Cuisson au four: env. 10 min

20 g de morilles séchées	trempier env. 15 min dans de l'eau tiède, bien laver, égoutter, couper en rouelles
8 coques de vol-au-vent	mettre sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie, préparer selon les indications sur l'emballage
½ c. à soupe de beurre	chauffer dans une casserole
2 oignons en botte avec fanes, bulbes finement hachés, fanes en rouelles	faire revenir
morilles préparées	
400 g de pois mange-tout, en deux	étuver env. 2 min
1 c. à soupe de farine	saupoudrer, étuver encore un instant
2½ dl d'eau	
1 dl de demi-crème à sauce	ajouter, porter à ébullition, baisser le feu, cuire env. 10 min à petit feu sans couvrir, en remuant de temps en temps
¾ de c. à café de sel, un peu de poivre	assaisonner
½ bouquet de cerfeuil, finement haché	ajouter, mélanger. Répartir les coques sur les assiettes, dresser la sauce, servir sans attendre

### Suggestions

- Remplacer les morilles par 100 g de champignons de Paris frais, en fines tranches.
- Décorer, à volonté, de fleurs comestibles (p. ex. pétales de souci).

Par personne: lipides 29 g, protéines 10 g, hydrates de carbone 37 g, 1881 kJ (450 kcal)

