

VOL-AU-VENT

UN CLASSIQUE REVISITÉ



Betty Bossi

DUO D'EMPORTE-PIÈCES À VOL-AU-VENT

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi le duo d'emporte-pièces à vol-au-vent. L'équipe développement produits Betty Bossi se met en quatre pour vous proposer des ustensiles de cuisine utiles et innovants avec la fameuse garantie de réussite Betty Bossi. Votre satisfaction est dès lors notre principal objectif. Nous sommes convaincus que le duo d'emporte-pièces à vol-au-vent saura vous enthousiasmer. Et pour que vous puissiez vous lancer sans attendre, nous avons concocté d'épatantes idées de recettes.

Nous vous laissons au plaisir de confectionner vos nouveaux vol-au-vent.

Bien cordialement,

Betty Bossi



Emporte-pièces à vol-au-vent (en duo / n° d'art. 25185). Coloris: bordeaux. Matériau: matière synthétique. Dimensions du cœur (L x l x H): 8,3 x 7,7 x 3,8 cm / dimensions du carré (L x l x H): 6,8 x 6,8 x 3,8 cm. Lave-vaisselle autorisé. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

SOMMAIRE

Émincé à la zurichoise	4
Quenelles et petits pois	4
Vol-au-vent Casimir	6
Émincé au sésame	6
Bœuf bourguignon	8
Ragoût de veau	8
Curry rouge de crevettes	10
Vol-au-vent au saumon	10
Légumes Stroganov	12
Vol-au-vent carbonara	12
Involtini de légumes	14
Ragoût courge-champignons	14
Mousse au café	16
Salade ananas-dattes	16

MODE D'EMPLOI



Pliage:

Dérouler la pâte feuilletée bien froide, la badigeonner avec un peu d'eau. Comme indiqué sur la photo, plier la pâte en quatre (badigeonner également la couche intermédiaire avec un peu d'eau).

Découpage:

Très bien fariner l'emporte-pièce à vol-au-vent avant chaque découpage. Poser l'emporte-pièce sur la pâte et l'enfoncer dans la pâte en appuyant sur les côtés. Découper la pâte découpée en appuyant au centre de l'emporte-pièce et la déposer directement sur une plaque chemisée de papier cuisson. Répéter l'opération jusqu'à ce que tous les vol-au-vent soient découpés.

Cuisson au four:

Humecter un peu les vol-au-vent. Cuisson: env. 15 min au milieu du four préchauffé à 220°C. Retirer les vol-au-vent, ôter délicatement le centre (couvercle) en soulevant à l'aide d'un couteau. Laisser sécher les vol-au-vent env. 30 min dans le four éteint en maintenant la porte entrouverte avec le manche d'une cuillère en bois.

Remarque:

1 abaisse de pâte feuilletée (d'env. 25 x 42 cm) donne 6 vol-au-vent. Les recettes sont toujours calculées pour 2 abaisses de pâte feuilletée.

Sauf autre indication, toutes les recettes de ce recueil sont prévues pour 4 personnes.

Températures du four

Les températures indiquées sont valables pour la cuisson avec chaleur voûte et chaleur sole. Pour les fours à chaleur tournante, abaisser la température indiquée d'env. 20°C. Se référer aux indications du fabricant.

VIANDE

Émincé à la zurichoise

Mise en place et préparation: env. 35 min

beurre à rôtir

800 g d'émincé de veau (minute)

1 c. s. de farine

¾ de c. c. de sel

un peu de poivre

1 oignon, haché finement

200 g de champignons de Paris,
en tranches fines

1 dl de vermouth blanc sec
(p. ex. Noilly Prat)

2½ dl de crème entière

1 dl de bouillon de bœuf

1 c. s. de maïzena

sel, poivre, selon goût

3 c. s. de persil, ciselé

12 vol-au-vent

1. Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Saisir la viande env. 3 min par portion, saupoudrer d'un peu de farine, retirer, saler, poivrer. Baisser le feu, éponger le fond de la poêle, rajouter évent. un peu de beurre à rôtir.

2. Faire revenir l'oignon, ajouter les champignons, mijoter env. 5 minutes.

3. Mouiller avec le Noilly Prat, laisser réduire presque complètement. Bien mélanger crème, bouillon et maïzena, ajouter, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser cuire env. 3 min, rectifier l'assaisonnement. Ajouter la viande et la moitié du persil, le temps de bien faire chauffer.

4. Dresser les vol-au-vent avec l'émincé, parsemer le reste du persil.

Portion: 939 kcal, lip 54 g, glu 56 g, pro 54 g

Quenelles et petits pois

Mise en place et préparation: env. 20 min

2 c. s. d'huile d'olive

400 g de quenelles de chair à saucisse

1 oignon, haché finement

400 g de petits pois surgelés,
légèrement dégelés

2 dl de bouillon de bœuf

1 dl de demi-crème à sauce
sel, poivre, selon goût

12 vol-au-vent

3 c. s. de ciboulette, ciselée

1. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir les quenelles de chair à saucisse env. 3 min, retirer. Rajouter évent. un peu d'huile dans la poêle.

2. Faire revenir l'oignon et les petits pois. Verser le bouillon et la demi-crème à sauce, porter à ébullition, baisser le feu, laisser bouillonner env. 5 minutes. Remettre les quenelles, le temps de bien faire chauffer, rectifier l'assaisonnement.

3. Dresser les vol-au-vent avec les quenelles, parsemer de ciboulette.

Portion: 875 kcal, lip 57 g, glu 64 g, pro 25 g



Photo: Émincé à la zurichoise

VIANDE

Vol-au-vent Casimir

Mise en place et préparation: env. 30 min

beurre à rôtir

600 g de blancs de poulet,
en dés d'env. 1 ½ cm

½ c. c. de sel

un peu de poivre

2 oignons, en petits quartiers

2 pommes, en petits quartiers

1 ½ c. s. de farine

1 c. s. de curry doux

2 dl de bouillon de poule

2 dl de lait

12 vol-au-vent

1. Bien chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Faire sauter la viande env. 2 min par portion en remuant, retirer, saler, poivrer.

2. Rajouter un peu de beurre à rôtir dans la poêle. Faire revenir env. 2 min les oignons et les pommes. Ajouter la farine et le curry, faire revenir env. 2 minutes. Verser le bouillon et le lait, porter à ébullition, baisser le feu. Remettre la viande, laisser mijoter env. 5 min à couvert, dresser avec les vol-au-vent.

Portion: 750 kcal, lip 34 g, glu 65 g, pro 44 g

Émincé au sésame

Mise en place et préparation: env. 30 min

Macération: env. 30 min

3 c. s. de sauce soja

3 c. s. de graines de sésame

1 piment mi-fort rouge, épépiné,
haché finement

600 g d'émincé de bœuf (minute)

huile pour la cuisson

¾ de c. c. de sel

un peu de poivre

500 g de pois mange-tout, en deux

2 oignons fanes, bulbes hachés
finement, fanes en rouelles

2 dl de bouillon de légumes

sel, poivre, selon goût

12 vol-au-vent

2 c. s. de graines de sésame, grillées
3 c. s. de coriandre, ciselée

1. Mélanger sauce soja, graines de sésame et piment mi-fort. Ajouter la viande, mélanger, laisser mariner env. 30 min à couvert au réfrigérateur.

2. Bien faire chauffer l'huile dans un wok ou dans une grande poêle. Faire sauter la viande env. 2 min par portion en remuant, retirer, saler, poivrer. Éponger le fond de la poêle avec du papier absorbant, rajouter évent. un peu d'huile.

3. Faire sauter les pois mange-tout et les oignons fanes env. 2 min en remuant. Verser le bouillon, porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter env. 3 minutes. Remettre la viande, mélanger, rectifier l'assaisonnement.

4. Dresser les vol-au-vent avec l'émincé, parsemer de graines de sésame et de coriandre.

Portion: 886 kcal, lip 42 g, glu 70 g, pro 49 g



Photo: Vol-au-vent Casimir

VIANDE

Bœuf bourguignon

Mise en place et préparation: env. 45 min

Braisage: env. 2 h

beurre à rôtir

800 g de ragoût de bœuf

3 c. s. de farine

2 c. s. de paprika mi-fort

1 c. c. de sel

un peu de poivre

80 g de lardons

5 dl de vin rouge (p. ex. pinot noir)

5 brins de romarin

1 oignon, piqué de **1 feuille de laurier**
et de **1 clou de girofle**

3 gousses d'ail, pressées

1 c. s. de concentré de tomate

80 g de lardons

150 g de champignons de Paris, en six
50 g d'oignons grelots, rincés, égouttés

12 vol-au-vent

1. Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une cocotte. Saisir la viande env. 5 min par portion, saupoudrer d'un peu de farine, retirer, assaisonner. Baisser le feu, éponger le fond de la cocotte.

2. Faire rissoler lentement les lardons à sec dans la même cocotte. Mouiller avec le vin, porter à ébullition, faire réduire à env. 3 dl. Baisser le feu, ajouter le romarin et tous les ingrédients, concentré de tomate compris, remettre la viande, laisser mijoter env. 2 h à couvert. Ôter le romarin et l'oignon piqué.

3. Faire rissoler lentement les lardons dans une poêle. Ajouter les champignons et les oignons grelots, cuire al dente env. 10 minutes.

4. Dresser les vol-au-vent avec le bœuf bourguignon, répartir dessus le mélange aux lardons.

Portion: 902 kcal, lip 42 g, glu 56 g, pro 58 g

Ragoût de veau

Mise en place et préparation: env. 45 min

Braisage: env. 1¼ h

800 g de ragoût de veau (p. ex. épaule)

1 c. c. de sel

un peu de poivre

1 c. s. de farine

1 c. s. de beurre à rôtir

1 oignon, haché finement

1 gousse d'ail, pressée

2 dl de vin blanc

3 dl de fond de veau

1 c. s. de maïzena

2 dl de crème entière

sel, poivre, selon goût

12 vol-au-vent

1 dl de crème entière

1. Saler et poivrer la viande, la passer dans la farine. Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une cocotte. Faire revenir la viande env. 2 min par portion, retirer. Baisser le feu, essuyer le fond de la cocotte, rajouter un peu de beurre à rôtir.

2. Faire revenir l'oignon et l'ail. Mouiller avec le vin, faire réduire de moitié. Verser le fond de veau, porter à ébullition, baisser le feu, remettre la viande, laisser mijoter env. 1¼ h à couvert sur feu doux.

3. Délayer la maïzena dans la crème, ajouter au ragoût en remuant, laisser mijoter env. 5 min, rectifier l'assaisonnement, dresser avec les vol-au-vent. Fouetter légèrement la crème, répartir sur la viande.

Portion: 1006 kcal, lip 61 g, glu 57 g, pro 48 g



Photo: Bœuf bourguignon

POISSON

Curry rouge de crevettes

Mise en place et préparation: env. 35 min

- 2½ dl de lait de coco
- 1½ dl de bouillon de légumes
- 2 c. s. de pâte de curry rouge
- 1 c. s. de nuoc-mam (sauce de poisson)
- 1 c. c. de cassonade
 - 1 citron vert, rincé sous l'eau très chaude, épongé, zeste râpé et jus
- 2 cm de gingembre, en lamelles
- 500 g de queues de crevettes géantes crues décortiquées
- 250 g de tomates cerises, en quartiers
- 12 vol-au-vent
- 2 c. s. de coriandre, ciselée

1. Porter à ébullition le lait de coco avec le bouillon, baisser le feu. Ajouter la pâte de curry et tous les ingrédients, gingembre compris, laisser bouillonner env. 10 min en remuant de temps en temps. Ôter le gingembre.

2. Ajouter les crevettes et les tomates, laisser mijoter env. 4 min sur feu doux. Dresser les vol-au-vent avec le curry, parsemer de coriandre.

Portion: 682 kcal, lip 38 g, glu 58 g, pro 25 g

Vol-au-vent au saumon

Mise en place et préparation: env. 25 min

- 1 c. s. de beurre à rôtir
- 400 g de filet de saumon (MSC), en dés d'env. 1½ cm
- 1 échalote, hachée finement
- 400 g de céleri-branche avec les fanes, en lamelles
- 1 c. c. de sel
- un peu de poivre
- 1½ dl de vin blanc
- 2 dl de crème
- 12 vol-au-vent
- ½ bouquet d'aneth, pluches

1. Bien chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Faire sauter les dés de saumon env. 2 min en remuant, retirer. Rajouter évent. un peu de beurre à rôtir, faire revenir l'échalote et le céleri env. 3 min sur feu moyen, saler, poivrer.

2. Verser le vin, porter à ébullition, baisser le feu, laisser bouillonner env. 5 min à couvert. Battre légèrement la crème, incorporer. Remettre le saumon, le temps de bien faire chauffer. Dresser les vol-au-vent avec le saumon, parsemer d'aneth.

Portion: 887 kcal, lip 61 g, glu 52 g, pro 27 g



Photo: Curry rouge de crevettes

Légumes Stroganov

Mise en place et préparation: env. 30 min

-
- huile** pour la cuisson
 - 500 g de pleurotes**, en morceaux
 - 1 oignon**, haché finement
 - 4 cornichons**, en lamelles
 - 1 poivron rouge et 1 jaune**, en fines lanières
 - 2 c. c. de paprika mi-fort**
 $\frac{1}{4}$ de c. c. de sel
 - un peu de poivre**
 - 200 g de demi-crème acidulée**
 - 1 dl de bouillon de légumes**
 - 200 g de panir**, en dés d'env. 1 cm
 - 12 vol-au-vent**
 - 2 c. s. de persil**, pluches
-

1. Bien faire chauffer l'huile dans un wok ou dans une grande poêle. Faire sauter les pleurotes par portions env. 3 min en remuant, baisser le feu.

2. Ajouter oignon, cornichons et poivrons, mijoter env. 5 min, assaisonner.

3. Verser la crème et le bouillon, ajouter le panir, le temps de bien faire chauffer. Dresser les vol-au-vent avec le Stroganov, parsemer de persil.

Portion: 772 kcal, lip 48 g, glu 58 g, pro 25 g

Vol-au-vent carbonara

Mise en place et préparation: env. 30 min

-
- huile** pour la cuisson
 - 200 g de tofu fumé**, partagé dans la longueur, en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur
 - 2 oignons**, en fines lanières
 - 500 g de courgettes**, en longues lanières taillées à l'économique
 - 2 dl de crème**
 - 3 œufs frais**
 - 100 g de parmesan râpé**
 - un peu de muscade**
 $\frac{1}{4}$ de c. c. de sel
 - un peu de poivre**
 - 12 vol-au-vent**
parmesan râpé, selon goût
-

1. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Faire revenir le tofu env. 1 min sur chaque face, retirer. Baisser le feu, essuyer le fond de la poêle, rajouter un peu d'huile.

2. Faire revenir les oignons, ajouter les courgettes, laisser mijoter env. 4 min à couvert sur feu moyen. Remettre le tofu, le temps de bien faire chauffer, baisser le feu.

3. Bien mélanger la crème et tous les ingrédients, poivre compris, verser sur les courgettes, mélanger délicatement avec deux fourchettes (les œufs ne doivent pas coaguler), servir aussitôt avec les vol-au-vent. Servir le parmesan à part.

Portion: 918 kcal, lip 62 g, glu 57 g, pro 30 g



Involtini de légumes

Mise en place et préparation: env. 25 min

Cuisson au four: env. 10 min

2 aubergines (env. 650 g), coupées dans la longueur en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur

3 c.s. d'huile d'olive

½ c.c. de sel

un peu de poivre

1 bocal de tomates séchées à l'huile

(d'env. 280 g), égouttées, en fines lanières

100 g de ricotta

50 g de pignons, hachés grossièrement

2 c.s. de marjolaine, ciselée

3 c.s. de vinaigre balsamique

4 c.s. d'huile d'olive

1 c.s. d'eau

2 c.s. de marjolaine, ciselée

1 oignon rouge, haché finement

1 gousse d'ail, pressée
sel, poivre, selon goût

12 vol-au-vent

1. Étaler les tranches d'aubergines sur une plaque chemisée de papier cuisson, badigeonner d'huile les deux faces, saler, poivrer.

2. **Cuisson:** env. 10 min au milieu du four préchauffé à 220°C. Retirer, laisser tiédir un peu.

3. Mélanger les tomates et tous les ingrédients, marjolaine comprise. Répartir la farce sur les tranches d'aubergines, enrouler, déposer sur un plat.

4. Bien mélanger le vinaigre et tous les ingrédients, ail compris, rectifier l'assaisonnement. Dresser les vol-au-vent avec les involtini, arroser d'un filet de sauce.

Portion: 890 kcal, lip 60 g, glu 66 g, pro 17 g

Ragoût courge-champignons

Mise en place et préparation: env. 30 min

1 c.s. d'huile d'olive

500 g de courge (p. ex. butternut), en dés d'env. 1½ cm

250 g de champignons de Paris, en six

1 oignon fanes, bulbe finement haché, fanes en rouelles

2 dl de bouillon de légumes

2 dl de demi-crème à sauce

1 botte de ciboulette, ciselée

12 vol-au-vent

1. Bien faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire sauter courge, champignons et oignon fanes env. 2 min en remuant.

2. Verser le bouillon et la demi-crème à sauce, porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter env. 15 minutes. Incorporer la ciboulette. Dresser les vol-au-vent avec le ragoût de champignons.

Portion: 682 kcal, lip 43 g, glu 58 g, pro 12 g



Photo: Involtini de légumes

DESSERT

Mousse au café

Mise en place et préparation: env. 20 min

Mise au frais: env. 2 h

100 g de chocolat au moka, concassé

2 c. s. de grappa ou d'eau

1 c. s. de café fort (p. ex. ristretto)

2 dl de crème entière

12 vol-au-vent

1. Mettre chocolat, grappa et café dans un bol à parois minces, l'installer au-dessus d'un bain-marie frémissant, mais sans lui faire toucher l'eau. Laisser fondre le chocolat, lisser. Retirer, laisser refroidir env. 15 minutes.

2. Fouetter légèrement la crème, incorporer délicatement au chocolat. Réserver la mousse env. 2 h à couvert au frais.

3. Garnir les vol-au-vent de mousse au café.

Portion: 782 kcal, lip 53 g, glu 63 g, pro 9 g

Salade ananas-dattes

Mise en place et préparation: env. 20 min

1 ananas (d'env. 1 kg), pelé, coupé en quatre, sans le trognon, en lamelles

2 c. s. de sucre

3 c. s. d'eau

1 gousse de vanille, fendue dans la longueur, graines

1 pincée de sel

100 g de dattes dénoyautées, en rondelles

12 vol-au-vent

Porter à ébullition l'ananas avec tous les ingrédients, sel compris, baisser le feu, cuire doucement al dente env. 5 min à couvert. Ôter la gousse de vanille. Incorporer les dattes, laisser refroidir à couvert. Dresser les vol-au-vent avec la salade.

Portion: 624 kcal, lip 27 g, glu 85 g, pro 7 g

