Bouchée à la reine poulet crevette

En deux mots :

Un plat tout en équilibre avec une note fumée apportée par un whisky tourbé et iodé, parfait équilibre entre la terre et la mer pour ces bouchées à la reine festives qui ne dépareilleront pas sur une table pour une grande occasion.
Laissez vous surprendre par ses accords subtils.

Pour 1 personne
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Difficulté :

Ingrédients

- 75 g de filet de poulet sans peau
- 75 g de crevette
- 30 g d'oignon
- 25 g de champignons de paris en morceaux
- 2 pièce de bouchées à garnir
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 10 cl de lait
- 1 cuillère à soupe de farine de blé t65
- 1 cuillère à soupe de whisky tourbé
- 1/2 pincée de sel
- 1/2 pincée de poivre

Instructions

Peler et ciseler l'oignon finement

Faire blondir à feu doux l'oignon dans une casserole avec l'huile d'olive chaude (ajouter un peu d'eau pour éviter que l'oignon ne brûle si nécessaire)

Couper en petits morceaux le filet de poulet

Décortiquer et couper en petits morceaux les crevettes

Ajouter dans la casserole les morceaux de poulet et de crevettes ainsi que les champignons de Paris en morceaux, saler et poivrer

Laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes environ (ajouter un peu d'eau selon nécessité)

Ajouter la cuillère de whisky dans le plat et mélanger juste avant la fin des 10 minutes de cuisson

Diluer la cuillère de farine dans le lait froid

Ajouter le lait mélangé à la farine dans la casserole, mélanger pour homogénéiser

Laisser cuire le temps que la sauce épaississe (entre 5 et 10 minutes)

Garnir les bouchées

Mettre les bouchées garnies 10 minutes à chauffer à four chaud à 150°C

Accompagnement :

Riz complet ou toutes autres céréales de votre choix

Astuces :

Pour 75g de crevettes non décortiquées cuites, on obtient entre 35 et 40 grammes de crevettes décortiquées (il est aussi possible de les choisir décortiquées pour un gain de temps, plutôt fraiches que congelées qui ont moins

de saveurs à mon goût).

La farine doit être diluée dans un liquide froid, à chaud, elle fait des grumeaux car elle cuit "en paquet".

Il est possible de flamber le whisky (pour moi un Coal Illa de 12 ans d'âge) mais ce n'est pas obligatoire. Le côté tourbé et iodé fonctionne très bien avec ce plat. Si vous n'avez pas de whisky, un vin blanc sec ou moelleux sans être trop sucré fera l'affaire aussi.

Parfait pour un plat où on ne veut pas passer son temps en cuisine lorsque l'on a des invités ou pour une occasion festive, il peut être préparé à l'avance. Il suffira de le faire réchauffer à feu à 100°C au four pour éviter que la garniture ne sèche (attention, mettre la garniture au dernier moment pour éviter que la pâte feuilletée de la bouchée à garnir ne s'imbibe et devienne molle).

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.