

# Quenelles lyonnaises (véritables quenelles maison)

Rhône-Alpes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

4 œufs → 3

25 cl de lait

150 g de farine (ou 75 g de farine et 75 g de semoule fine)

80 g de beurre

50 g de gruyère râpé

Sel, poivre

- Faire chauffer le lait salé et poivré avec le beurre.
- Dès l'ébullition, ajouter la farine en une seule fois et laisser cuire en remuant constamment à feu doux pendant 10 minutes.
- Hors du feu, ajouter le gruyère râpé et incorporer un à un les jaunes d'œufs battus en omelette au préalable.
- Monter les blancs en neige ferme et les ajouter délicatement à la préparation.
- Façonner les quenelles à la main et les rouler dans la farine.
- Faire cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce que les quenelles remontent à la surface.
- Les retirer avec une écumoire et les plonger dans de l'eau froide.
- Bien égoutter.
- Servir avec une sauce béchamel (préparée avec 25 cl de lait, 20 g de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, sel et poivre) ou une sauce aurore (obtenue avec 100 g de beurre, 50 g de farine, 50 cl de bouillon, 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, 20 cl de crème fraîche, sel et poivre).
- On peut également faire gratiner au four les quenelles nappées d'une de ces sauces.
- Servir très chaud.

Après expérimentation  
à l'atelier cuisine,  
mettre 3 œufs et  
sur tout, mélanger  
2 œufs entiers et  
mettre le 3<sup>e</sup> jaune  
qui blanc battu en  
neige

MENU du  
8 février 2018.  
SAUVIGNON GRIS. CHEVERNY.