



Poulet

Ballotines de volaille fourrées au comté



50 min 30 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

503

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Poulet

4 **Blanc(s) de poulet**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Farce

150 g **Comté**

1 tranche(s) **Jambon cuit**

150 g **Chair à saucisse**

1 unité(s) entière(s)

Oeuf(s) entier(s)

1 **Oignon(s)**

5 tige(s) **Persil plat**

1 c. à soupe **Huile de pépins de raisins**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des blancs de poulet

- 1 Etaler une feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail.
- 2 Poser un blanc de poulet sur le papier et retirer l'aiguillette puis réserver.
- 3 Effiler les blancs de poulet.
- 4 A l'aide d'un couteau d'office, entailler le blanc sur toute sa longueur à l'endroit le plus charnu.
- 5 Attention à ne pas transpercer le blanc de poulet, le couteau ne doit pas s'enfoncer plus loin que la moitié de l'épaisseur de la viande.
- 6 Inciser le blanc de poulet dans l'épaisseur, de chaque côté de l'entaille centrale pour l'ouvrir en portefeuille.
- 7 Tapoter le blanc de poulet avec un rouleau à pâtisserie et l'étaler légèrement pour uniformiser l'épaisseur de la viande puis assaisonner avec du sel et du poivre.
- 8 Recommencer avec les blancs restants.

Étape 2

Préparation de la farce

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon.

- 2 Faire chauffer l'huile dans une poêle.
- 3 Ajouter l'oignon et le faire revenir sans coloration pendant 2 minutes en mélangeant souvent.
- 4 Hacher les aiguillettes de poulet au couteau pour obtenir des petits morceaux d'environ 1 cm de côté.
- 5 Faire de même avec le jambon fumé.
- 6 Laver, sécher et ciseler le persil plat.
- 7 Dans un saladier, mélanger à la main, les aiguillettes de poulet, le jambon cru, la chair à saucisse, le Comté râpé, le persil, le sel, le poivre et l'oeuf.

Étape 3

Montage des ballotines

- 1 Étaler 2 grandes feuilles de film alimentaire.
- 2 Au centre de chaque feuille, étaler 2 blancs de poulet, de façon à former des surfaces de viande à peu près rectangulaires et sans trous.
- 3 Si les rectangles présentent des trous, prélever un peu de viande sur les côtés pour améliorer la forme et les disposer pour combler les trous.
- 4 Poivrer et saler légèrement la surface de la viande.
- 5 Diviser la farce en 2 portions.
- 6 Répartir la farce au centre de chaque rectangle, sur toute sa longueur en formant un boudin.
- 7 A l'aide du film alimentaire refermer chaque rectangle en boudin.
- 8 Attention de ne pas enfermer de film alimentaire dans le boudin!
- 9 Prendre chaque extrémité du film alimentaire dans chaque main et le faire tourner. Cela va contribuer à donner une forme régulière à la ballotine.

Étape 4

Cuisson des ballotines

- 1 Faire cuire les ballotines, enfermées dans leur film alimentaire, dans un cuit vapeur pendant 20 minutes.

Étape 5

Dressage

- 1 Ces ballotines de volailles peuvent être servies chaudes avec une sauce de type beurre blanc ou froides comme une charcuterie.
- 2 Dans les 2 cas, il est plus élégant de les présenter tranchées sur un plat de service.