

BLANCS DE POULET-BIO (CUISSON DOUCE FARCIS), COMPOTEE DE TOMATES ET CHUTNEY DE COURGETTES



Facile

Préparation: 35 mn

Cuisson: 60 mn

Pour 6 personnes:

Pour les ballotines:

- 4 beaux blancs de poulet (ou 6 blancs de pintade)
- une vingtaine de pousses d'épinards crus
- 4 ou 6 tranches de lard de Colonnata ou de poitrine fumée

Pour la compotée de tomates:

- 2 kg de tomates mûres
- 1 gros oignon blanc + 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- sel et poivre

Les ballotines de volaille:

Couper les filets en deux dans l'épaisseur pour obtenir un portefeuille, les aplatir et les égaliser pour qu'ils soient bien carrés. Saler et poivrer l'intérieur, le tapisser avec une tranche de lard. Saler un peu l'extérieur avant d'envelopper la viande en serrant bien dans du film alimentaire pour cuisson.

Dans le cuit-vapeur, déposer les ballotines côte à côte et cuire pendant 45 à 50 minutes à 75°.

Laisser refroidir.

Pendant la cuisson de la volaille, faire la compotée.

La compotée:

Laver et monder les tomates, les couper en gros morceaux.

Faire revenir l'oignon et la gousse d'ail épluchés et émincés dans une cuillerée d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter les tomates et le thym émiété.

Cuire à feu assez vif pendant 5 min, baisser le feu et laisser compoter jusqu'à ce que l'eau de végétation s'évapore.

Ajuster l'assaisonnement en sel et poivre, laisser refroidir et réserver au froid.

Finition:

Oter le film des ballotines de volaille et les faire dorer entières sur toutes leurs faces dans le restant d'huile d'olive Réserver et rancher en rouelles assez épaisses.

Dressage:

Dresser la compotée de tomates à l'aide d'un emporte-pièce et disposer les rouelles. Servir avec 2 petites quenelles de courgettes (recette à venir).