



Ballottine de poulet aux jeunes carottes, taboulé de chou fleur graffiti, asperges vertes sautées au sésame, rattes au gingembre



Ingrédients

Ballottines :, 2 filets de coucou de Malines, 200g de haché porc et veau, 2 carottes, 1 gousse d'ail, 1 échalote, Pili-pili, Sel, Poivre, Sucre, 20cl de fond de veau (glacé), 5cl de vin blanc, 100g de beurre, 1 oeuf, Taboulé :, 1 chou-fleur graffiti, 1 citron, ½ botte de persil plat, 5cl d'huile d'olive, Asperges :, 4 asperges vertes, 5g de graines de sésame, 5cl d'huile d'olive, Rattes :, 400g de rattes, 5cm de gingembre, 5cl d'huile d'olive,

Préparation

Laver les rattes et les déposer dans un bol. Ajouter un trait d'huile d'olive et le gingembre coupé en fines lamelles. Saler, Poivrer. Cuire au four pendant une vingtaine de minutes à 180°C.

Entailler les filets dans la longueur afin de former des escalopes de poulet de forme carrée. Saler et poivrer. Déposer les escalopes sur un film alimentaire et en déposer un autre par-dessus. Entailler le côté plus épais et 'ouvrir' les filets en deux. A l'aide d'un marteau, aplatir le poulet pour avoir une escalope sans trous et uniforme.

Pour la farce :

Hacher l'échalote, l'ail et râper les carottes. Mélanger le haché avec les carottes, l'ail, l'oeuf et l'échalote. Saler, poivrer, pimenter et ajouter un peu de sucre.

Enlever le film supérieur et déposer un boudin de farce sur le poulet. Rouler l'escalope, afin d'obtenir un cylindre et bien l'envelopper dans un film alimentaire. Pocher la ballottine pendant 20 minutes dans l'eau frémissante. Enlever le film alimentaire et passer la ballottine à la poêle dans un voile d'huile d'olive. Saler, poivrer. Couper le poulet en biseau. Déglacer la poêle au vin blanc et ajouter un peu de fond de veau concentré. Ajouter une noix de beurre et la faire fondre en dehors du feu.

Couper les sommités du chou et les déposer dans un bol avec les feuilles de persil plat. Saler, poivrer, ajouter le jus d'un citron et de l'huile d'olive.

Couper les asperges vertes dans la longueur et les faire sauter une minute dans une poêle à l'huile d'olive avec quelques graines de sésame. Saler, poivrer.

Servir la ballottine, avec le taboulé, les asperges vertes et les rattes. Ajouter un trait de sauce.

Notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....