# Poitrine de poulet à la chair à saucisse aux herbes



#### Mon choix.

3

Durée totale: 1 h 40 min

Temps actif: 1 h 15 min

99

Moyenne



### Ingrédients

Pour 4 personnes

3 blancs de poulet suisse

**1.5 l** bouillon de légumes

**1** gousse d'ail

4 grains de poivre noir

1 échalote coupée en deux

1 bouquet estragon

1 pied bette

sel

300 g chair à saucisse de veau

1 bouquet ciboulette hachée0.5 bouquet persil plat haché

**500 g** asperges blanches

**500 g** asperges vertes

3 cs huile de colza

poivre noir du moulin

1 citron

**0.5 bouquet** cerfeuil

ficelle de cuisine

#### Valeurs nutritives

1 portion (sans crêpes) contient env.:

**308** kcal

37 g de protéines

14 g de glucides

**10 g** de lipides



Sans gluten



Contient du lactose



Low Carb

#### Varier l'enveloppe

La farce peut aussi être enveloppée dans du chou pointu au lieu de feuilles de bette.

## Préparation

- Sortir la viande du réfrigérateur une heure avant de la cuisiner. Porter à ébullition le bouillon avec l'ail, les grains de poivre, l'échalote et la moitié du bouquet d'estragon. Couper le feu et laisser macérer.
- Nettoyer la bette et blanchir 2-3 minutes les feuilles dans de l'eau bouillante salée. À l'aide d'un couteau, désépaissir les côtes. Étaler les feuilles de bettes sur un torchon de cuisine et les sécher un peu.





### Mon choix.

- Mélanger la ciboulette et le persil à la chair à saucisse. Disposer 2-3 feuilles pour qu'elles se chevauchent légèrement, les recouvrir de chair à saucisse en laissant environ 5 mm de bord libre. Placer le blanc de poulet au centre et replier les feuilles par-dessus. Lier le tout avec de la ficelle de cuisine.
- Chauffer le bouillon sans le faire bouillir. Ajouter les petits paquets de viande et les laisser mijoter 25 minutes juste sous le point d'ébullition. Ils doivent être bien couverts de liquide.
- Laver, peler et couper les asperges blanches en biseau. Laver les asperges vertes, peler légèrement les extrémités et les couper également en biseau. Chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les asperges et les faire revenir 3-4 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le jus de citron, hacher l'estragon restant et le cerfeuil et les incorporer.
- Retirer les paquets de poulet du bouillon, enlever la ficelle de cuisine et les disposer sur des assiettes préchauffées avec la salade d'asperges.

Accompagner de crêpes salées.

