



Poitrine de poulet à la chair à saucisse aux herbes



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 40 min

 Temps actif: 1 h 15 min

 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 hachée
- 0.5 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

- 1 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.
- 2 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 3 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.
- 4 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.
- 5 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.
- 6 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.