

# BALLOTINE DE POULET À L'AIL DES OURS, RISOTTO DE POMME DE TERRE, ASPERGES VERTES ET COULIS À L'AIL DES OURS



## Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Filet de poulet	6 pcs
jambon sec	6 tranches (coupé en 2 dans le sens de la longueur)
Mozzarella ferme	200 gr ('cucina')
Ail des ours	24 feuilles (2 par boudin)
Pommes de terre	1,2 Kg (ferme : type Charlotte, Annabelle,...)
bouillon de volaille ou de légumes maison	1 L
oignon jaune	1 pc
Vin blanc	30 cl
Ail des ours	50 gr
asperges vertes	24 pcs
Ail des ours	50 gr
crème faiche	250 gr
Fond blanc volaille	2 c. à s.
Ail des ours	100 gr

## Préparation

1. Ouvrir les filets de poulet en portefeuille. Aplatir les filets entre 2 feuilles de papier cuisson. Les poser sur un film alimentaire et les garnir ensuite avec l'ail des ours, le fromage et le jambon séché. Les rouler en boudin en le tenant par les extrémités. Nouer le film de chaque côté. Réserver au frais.

2. Éplucher partiellement les asperges vertes et les cuire à la poêle à l'huile d'olive quelques minutes, puis mouiller très court (2-3 mm d'eau), ajouter une noix de beurre, sel, sucre et terminer la cuisson ainsi à mi-vapeur. Réserver.  

---

---
3. Réaliser un coulis à l'ail des ours : faire réduire la crème fraîche additionnée d'un peu de fond de volaille, lorsque la consistance est 'nappante', placer dans le mixeur et ajouter +/- 100 gr d'ail des ours émincé grossièrement et mixer finement, filtrer, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud sans bouillon.  

---

---
4. Réchauffer 1L/1,5L de bouillon maison (ou cubes) dans lequel vous déposer l'ail des ours émincé.  

---

---
5. Éplucher les pommes de terre et les tailler en fine brunoise. Ciseler l'oignon. Dans une grande casserole, faire suer l'oignon avec un morceau de beurre. Ajoutez la brunoise de pomme de terre et faire suer sans coloration. Assaisonner. Déglacer avec le vin blanc et laisser évaporer. Mouiller une première fois à hauteur avec le bouillon à l'ail des ours chaud. Renouveler deux fois l'opération. Hors du feu, prélever quelques cuillères de risotto et mixer avec un peu de crème fraîche. Lier le risotto avec cette préparation.  

---

---
6. En même temps que la cuisson du risotto > Cuire les roulades de poulet soit à la vapeur (+/- 20 min), soit sous-vide à 61°C (+/- 50 min), soit 5 min dans une eau bouillante puis couper la source de chaleur et poursuivre la cuisson 20 min.  

---

---
7. Sur assiette plate, disposer harmonieusement ½ roulade de poulet, le risotto de pomme de terre et les asperges. Décorer de coulis et de feuilles/fleurs d'ail des ours. Terminer par un tour de moulin à poivre.  

---

---