

# BOUCHÉE À LA REINE REVISITÉE AU PLANTAIN LANCÉOLÉ



## Ingrédients pour 2 personnes

Ingrédient	Quantité
rouleau de pâte feuilletée	1
blancs de poulet	2
de fond de volaille	1 bocal
Beurre	10 gr
farine	2 càs
crème fraîche	20 cl
feuilles de plantain lancéolé	3 grosses poignées
Epis de plantain	6
Jus de citron	
Sel, poivre	0 QS

## Préparation

1. Faire griller les épis et 4 feuilles de plantain au four à 50° pendant quelques minutes. Réduire les feuilles en poudre. Réserver

2. Préchauffer le four à 200° Plier le rond de pâte feuilletée en deux. Découper 6 ronds à l'emporte-pièce. Les cuire au four pendant 10 '. Laisser refroidir. Couper les mini-bouchées en séparant les deux couches de pâte

3. Cuire les blancs de poulet dans le fond de volaille. Blanchir 2 jeunes feuilles de plantain quelques secondes dans le fond et les refroidir sous l'eau froide. Réserver

4. Emincer les feuilles de plantain restantes

---

---

5. Dans une casserole, faire fondre le beurre, y ajouter la farine puis doucement monter une béchamel avec du fond de volaille et de la crème fraîche jusqu'à obtenir une consistance (pas trop liquide). Y ajouter le plantain lancéolé émincé avec quelques gouttes de citron et assaisonner

---

6. Farcir les mini-bouchées avec de la sauce béchamel et un peu d' effiloché de poulet. Tremper un épi dans la sauce et le planter sur le dessus de la bouchée

---

7. Dressage Déposer la feuille de plantain blanchie sur l'assiette, y déposer 3 mini-bouchées. Placer un fond de béchamel sur l'assiette, y déposer le blanc de poulet coupé en fines tranches et les recouvrir légèrement de sauce. Parsemer tout autour la poudre de plantain

---

---