

BOUCHÉE À LA REINE REVISITÉE AU PLANTAIN LANCEOLÉ

 CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 2 personnes

Ingrediént	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

Bouchée à la reine revisitée au plantain lanceolé - révision 0

<https://cuisinesauvage.org/recipe/bouchee-a-la-reine-revisitee-au-plantain-lanceole/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

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
