

INVOLTINIS DE POULET À L'ÉGOPODE

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 15 personnes

Ingrédient	Quantité
Égopode	10 poignées (jeunes pousses)
Huile d'olive	450 ml
Parmesan	150 gr (ou pecorino)
Jus de citron	50 ml
Poivre noir du moulin et sel	
Ail	(frais ou en poudre)
Filet de poulet	13 pcs
Oeuf(s)	3 pc(s)
Chapelure	100 gr
Jambon italien	15 tranches
Égopode	100 gr (feuilles)
Huile d'olive	200 gr
Citron	0.50 pc (jus)
Poivre noir du moulin et sel	

Préparation

1. Laver et trier les feuilles d'égopode, les sécher, mixer tous les ingrédients. Rectifier l'assaisonnement. Réserver.

Involtinis de poulet

1. Escaloper les filets de poulet en 7 à 8 fines tranches. Les aplatir entre deux feuilles de papier cuisson.

Réserver au frais.

2. Mélanger le pesto avec la chapelure et les œufs. Déposer 1/3 de tranche de jambon sur une tranche de poulet, tartiner de la préparation à l'égopode jusqu'à 1cm du bord et rouler. Piquer par 3 sur un petit bois à brochette. Réserver sur une plaque recouverte d'un papier cuisson.
-
-

Coulis d'égopode

1. Mixer tous les ingrédients et assaisonner selon le goût. Réserver.
-
-

Risotto à l'égopode

1. Servir avec le risotto à l'égopode <https://cuisinesauvage.org/recipe/risotto-a-legopode/>
 2. Laver les feuilles d'égopode soigneusement. Les égoutter, les cuire avec une pincée de sel. Les laisser refroidir, puis bien les presser en gardant le jus (dans un chinois au-dessus d'un récipient) ; les hacher. Hacher finement les pétioles lavés.
 3. Chauffer le bouillon. Y ajouter 25 cl de jus de cuisson d'égopode.
 4. Dans une sauteuse à fond épais, faire revenir doucement les oignons finement émincés. Ajouter les feuilles d'égopode, faire revenir puis ajouter le riz. Mélanger. Ajouter le vin blanc ; dès qu'il est évaporé, ajouter une première louche de bouillon-jus d'égopode. Faire cuire le risotto pendant 20 à 30 minutes environ, en ajoutant au fur et à mesure le bouillon dès qu'il est absorbé.
 5. En fin de cuisson du risotto, ajouter le beurre, le parmesan et les pétioles d'égopode hachés et mélanger le tout. Couper le feu.
 6. Pendant ce temps, huiler les brochettes avec un peu d'huile d'olive (au pinceau), déposer sur une plaque allant au four et cuire 15 minutes à 160°C. Vérifier la cuisson.
-
-

Dressage

1. Dresser le risotto bien chaud, y déposer les trois involtinis, garnir avec des petits légumes blanchis et un peu de coulis.

