

ROULADE DE POULET FARCI À L'ÉPIAIRE, HARICOTS VAPEUR & RIZ



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Poulet	2 Filet (Un filet pour 2pers)
Film alimentaire	(pour cuisson)
Filet de poulet	40 gr (Utilisé pour la farce)
Feuilles d'épiaire fraîche	25 gr (conserver les 'chutes' (tiges, vieilles feuilles etc) pour la sauce)
Ricotta	100 gr
Blanc d'oeuf	1 (Pour 'coller' la farce)
Sel, poivre	
Piment espelette	
crème fraîche	200 ml
Épiaire	('Chutes': tiges, vieilles feuilles..)
Sel, poivre	
Riz	150 gr
Haricots	320 gr

Préparation

1. Couper les filets de poulet en deux (en gardant les deux pièces liées l'une à l'autre!) et les ouvrir en portefeuille. Entre deux papiers cuisson, battre le poulet (avec un poêlon par exemple) pour l'attendrir et l'étaler
2. Farce: Hacher finement l'épiaire et la mélanger à la ricotta, au poulet et au blanc d'oeuf. Mixer jusqu'à l'obtention d'une purée fine. Assaisonner généreusement et réserver.

boudin. Refermer le film par-dessus et resserrer le tout en roulant le boudin tout en le tenant par les deux extrémités. Nouer le film de chaque côté. Réserver

4. Cuire le riz dans de l'eau salée et les haricots à la vapeur. Réserver.

5. Mixer les chutes de l'épiaire dans la crème et faire infuser. Filtrer, réduire (ou lier si nécessaire) et assaisonner. Réserver

6. Cuire les boudins en les immergeant complètement dans de l'eau bouillante ou au four vapeur. Vérifier la cuisson, déballer et réserver.

7. A l'envoi, colorer les boudins à la poêle et au beurre. Les trancher en diagonale et les disposer sur l'assiette. Dresser le riz à l'emporte-pièce et disposer les haricots. Napper de sauce et ajouter fleur de sel + tour de moulin à poivre.
