

VOLAILLE AU PLANTAIN FAÇON VOL-AU-VENT



Ingrédients pour 12 bouchées

Ingrédient	Quantité
Poulet	1 cuisse (déjà cuit ou un reste de volaille)
Oignon haché	2 c. à s.
Plantain lancéolé	25 feuilles
Plantain lancéolé	40 inflorescences
Huile d'olive	
Crème	
Jus de citron	
Thym	
Sel et poivre	
Pâte feuilletée	1 rouleau
Oeuf	(battu, jaune ou blanc ou lait = pour faire coller les graines)
Graines de plantain lancéolé torréfiées	2 c. à s.

Préparation

1. Préparer le plantain : tailler les inflorescences (= les "épis") en petits morceaux. Sans matière grasse, torréfier le plantain à la poêle et colorer légèrement sans laisser noircir, pour que l'amertume fasse place au goût de champignon.

2. Faire de même avec les graines.

3. Placer la pâte feuilletée sur un papier cuisson. La détailler à l'emporte-pièce, badigeonner d'œuf (œuf battu, jaune ou blanc ou à défaut avec de l'eau ou du lait) et saupoudrer de graines de plantain. Cuire au four préchauffé à 180° jusqu'à obtenir une jolie coloration.

4. Peler et couper finement l'oignon.

5. Laver les feuilles de plantain, les sécher et les émincer finement.

6. Détailler la volaille en petits morceaux.

7. Placer les verrines au four préchauffé à 50°.

8. Au dernier moment, faire dorer l'oignon dans la matière grasse, dans une poêle. Ajouter les lanières de plantain, les inflorescences et faire revenir quelques instants. Mouiller avec quelques cuillères à soupe de bouillon. Ajouter les morceaux de volaille et faire réchauffer le tout. Crémer légèrement et rectifier l'assaisonnement avec quelques gouttes de jus de citron, du sel, du poivre et du thym.

9. Dresser la préparation dans les verrines chaudes, décorer d'un morceau de pâte feuilletée. Déguster sans attendre.
