

Poulet

Suprême de volaille roulé aux herbes


30 min 20 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

256

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les suprêmes de volaille

6 Blanc(s) de volaille
2 Echalote(s)
 20 g **Câpres**
 1 **Persil plat**
 1 **Estragon**
 1 **Ciboulette**
 20 cl **Bouillon de volaille**
 200 g **Fromage blanc**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la farce

- 1 Eplucher les échalotes à l'aide d'un couteau d'office et les émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Réserver les échalotes émincées dans un ramequin à l'aide du dos de la lame du couteau éminceur.
- 3 Effeuer l'estragon et conserver les tiges pour la sauce.
- 4 Effeuer le persil plat et conserver également les tiges pour la sauce.
- 5 Emincer les feuilles de persil et d'estragon et réserver dans un ramequin.
- 6 Ôter les extrémités des tiges de la ciboulette et les conserver pour la sauce puis ciseler le reste.
- 7 Réserver.
- 8 Faire chauffer une poêle anti-adhésive puis y déposer les échalotes et les câpres.
- 9 Assaisonner avec du sel et du poivre puis mélanger à l'aide d'une spatule.
- 10 Laisser réduire sur feu doux sans coloration.
- 11 Verser un peu de bouillon de volaille quand les échalotes deviennent translucides pour déglacer les sucs de cuisson en mélangeant à l'aide d'une spatule.

- 12 Laisser réduire à sec c'est-à-dire jusqu'à ce que le bouillon soit complètement évaporé.
- 13 Stopper la cuisson quand le bouillon s'est évaporé et laisser réduire 1 à 2 minutes.
- 14 Ajouter ensuite l'estragon, la ciboulette et le persil émincés dans la poêle et mélanger.
- 15 Débarrasser la préparation dans un bol.

Étape 2

Préparation des blancs de volaille

- 1 Désosser les suprêmes de volaille au niveau de la jointure à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Enlever la peau pour éviter qu'il y ait trop de matière grasse dans le plat et ôter toutes les petites parcelles de graisse.
- 3 Ôter tous les petits filaments et les petits nerfs de la volaille.
- 4 Enlever le nerf du petit filet et faire de même pour le grand filet.
- 5 Il est possible de conserver les ailerons pour la réalisation d'un bouillon.
- 6 Couper un morceau de film alimentaire puis envelopper le gros filet de volaille séparément et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- 7 Retirer le film alimentaire et répéter l'opération pour tous les filets. Réserver sur une assiette.
- 8 Poser le blanc de volaille sur un autre morceau de film alimentaire et poser le petit filet côte à côte.
- 9 Assaisonner avec du sel et du poivre puis déposer un peu de farce au centre du blanc de volaille à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 10 Rabattre la volaille sur la farce à l'aide du film alimentaire pour l'enrouler sur elle-même.
- 11 Serrer le film des deux côtés et faire des nœuds.

Étape 3

Cuisson de la volaille

- 1 Déposer les ballotins de volaille dans une casserole remplie d'eau froide.
- 2 Faire chauffer la casserole et porter doucement à ébullition.
- 3 L'eau ne doit pas bouillir à grands frémissements, cela risquerait de faire sécher la volaille.
- 4 Stopper la cuisson quand l'eau commence à bouillir, déposer un couvercle sur la casserole et laisser reposer pendant 10 minutes.

Étape 4

Préparation de la sauce et finition des ballotins

- 1 Porter à ébullition le bouillon de volaille dégraissé dans une casserole.

- 2** Mettre les parures d'herbes réservées dans la casserole quand le bouillon frémit.
- 3** Verser ensuite le fromage blanc, mélanger à l'aide d'une maryse et porter le tout à ébullition pendant 5 minutes pour faire réduire et laisser cuire les herbes.
- 4** Assaisonner le bouillon avec du sel et du poivre, laisser réduire encore le bouillon.
- 5** Verser ensuite le bouillon dans un récipient et le mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 6** Passer le bouillon dans un chinois au dessus d'une casserole à l'aide d'un pochon.
- 7** Faire chauffer la casserole et laisser réduire jusqu'à ce que la texture devienne légèrement sirupeuse.
- 8** Sortir les ballotins de la casserole à l'aide de pinces de cuisine et les débarrasser sur une assiette.
- 9** Faire chauffer une poêle sans matière grasse.
- 10** Ôter le film alimentaire des ballotins et les déposer dans la poêle chaude pour les colorer.
- 11** Verser le bouillon de volaille resté dans l'assiette dans la poêle et retourner les ballotins pour leur donner une légère coloration qui leur apportera plus de goût.
- 12** Débarrasser les ballotins sur une assiette quand ils sont colorés.

Étape 5

Dressage

- 1** Découper les ballotins de volaille à l'aide d'un couteau éminceur et placer les morceaux dans une assiette.
- 2** Verser le bouillon par dessus à l'aide d'un pochon et servir.