

# RECETTE

## Plat

### Ballotine de poulet farcie — champignons & marrons

Durée totale : 1h35

Difficulté



## Ingrédients :

- Blancs de poulet : 7 pièces
- Champignons de Paris : 500 g
- Marrons cuits : 250 g
- Échalotes : 2
- Ail : 2 gousses
- Persil frais : 1/2 bouquet
- Crème liquide entière : 10 cl + 50 cl pour sauce
- Beurre : 40 g
- Huile neutre (tournesol) : 1 c. à soupe
- Sel et poivre : quantité suffisante
- Film

## Préparation :

### 1. Préparer les escalopes

1. Ouvrir les blancs de poulet en portefeuille.
2. Les placer entre deux feuilles de papier cuisson.
3. Aplatir délicatement au rouleau pour obtenir 5–7 mm d'épaisseur.
4. Saler, poivrer. Réserver.

### 2. Réaliser la farce champignons–marrons

1. Émincer finement échalotes + champignons + ail.
2. Faire revenir dans une poêle avec beurre + huile 6–8 min.
3. Ajouter les marrons écrasés grossièrement. Mélanger.
4. Verser 10 cl de crème, ajouter sel, poivre, persil haché.
5. Laisser réduire 3 minutes pour obtenir une farce souple mais non liquide.
6. Garder une petite quantité l'équivalent de 5 cuillères à soupe pour la sauce.

### 3. Rouler les ballotines

1. Déposer un rectangle de film alimentaire résistant.
2. Placer l'escalope dessus.
3. Mettre un boudin de farce au centre.
4. Rouler fermement en serrant comme un bonbon → plusieurs tours.
5. nouer les extrémités ou rouler dans une 2<sup>e</sup> couche de film.

### 4. Cuisson

pochage dans l'eau frémissante

→ 25 minutes (eau non bouillante pour éviter l'éclatement).

### 5. Dorer

1. Chauffer une poêle avec un peu de beurre.
2. Colorer chaque ballotine sur toutes les faces (3–4 min).

### 6. Sauce crème champignons (onctueuse et parfumée)

1. récupérer les 5 cuillères de farce qu'on a mis de côté les refaire chauffer dans une poêle.
4. Ajouter crème → mijoter doucement jusqu'à texture nappante.

