

DFM 930 CHAUD DEVANT 2020
« Les Bons Petits Plats de Francette »
CAROTTES VICHY, BALLOTTINE DE POULET AUX PETITS POIS

Préparation : 35min, Cuisson : 45min, Pour : 4 personnes

Ingrédients : 800g de carottes primeur, 4 filets de poulet, (ouvert par le boucher), 80g de beurre demi-sel, 15g de sucre en poudre, 60cl de bouillon de volaille, 200g de fromage frais de vache, 160g de petits pois, frais ou surgelé extra fin, 2 gousses d'ail, 8 brins de persil plat, 6cl de vin blanc sec, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Ustensile : film alimentaire pour cuisson, ou ficelle de cuisine.

Épluchez les carottes, coupez-les en rondelles plutôt fines.

Portez le bouillon de volaille à ébullition dans une grande casserole. Dans une sauteuse faites mousser 50g de beurre, ajoutez le sucre. Incorporez les rondelles de carottes, mélangez doucement. Versez le bouillon chaud, comptez 20min de cuisson : les carottes doivent être tendre.

Dans une petite casserole, faites fondre 30g de beurre. Ajoutez les petits pois, versez un peu d'eau (juste à la hauteur) et faites cuire 5min. Égouttez.

Pendant ce temps, épluchez, dégermez et émincez l'ail. Mélangez-le avec le fromage dans une jatte, salez et poivrez. Ajoutez les feuilles ciselées de 4 brins de persil et 4 cuillères à soupe de petits pois cuits.

Tapez puis étalez les filets de poulet avec un rouleau à pâtisserie, pour les affiner, recouvrez chacun filets de préparation au fromage frais. Roulez chaque filet de poulet bien serré dans un film alimentaire résistant à la chaleur en serrant bien les extrémités, ou bien utilisez de la ficelle de cuisine. Faites cuire pendant 10min à la vapeur. Retirez le film (gardez la ficelle si vous les avez ficelé les filets).

Dans un large sautoir, faites chauffer l'huile. Faites-y dorer les ballotlines de poulet de toutes parts, versez le vin blanc, donnez un bouillon, ajoutez les petits pois restant, poursuivez la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que la viande soit cuite.

Parsemez les carottes du reste de persil ciselé et servez avec les ballotlines.