



BOUCHONS DE VOLAILLE LIGHT

Ingrédients pour 2 personnes

3 escalopes de poulet

1 boîte de pimientos del piquillos (petits poivrons rouges) à défaut poivrons rouges au naturel

une tranche de pain, un peu de lait

1 bouquet de persil plat, une gousse d'ail

2 poireaux, 2 carottes

un peu d'huile d'olive

sel et poivre

Applatis 2 escalopes de poulet avec un rouleau à pâtisserie (ou ce que vous voulez) en les plaçant entre 2 feuilles de papier film (au besoin ouvrir au couteau les parties plus épaisses avant de les applatir).

Retirer la croûte de la tranche de pain et placer la mie dans un bol, couvrir d'un peu de lait. Dans un mixer, hacher finement l'escalope de poulet supplémentaire, le persil plat préalablement lavé et épongé, la mie de pain essorée, et la gousse d'ail écrasée. Saler, poivrer et réserver au frais.

Sur chacune des escalopes applaties, disposer 2 pimientos préalablement ouverts et épongés. Ajouter une quenelle de farce, replier les bords sur la farce et rouler serré en vous servant pour cela d'une feuille de papier film. Serrer bien les 2 extrémités pour former une sorte de petit saucisson. Mixer le reste des pimientos finement avec un filet d'huile d'olive saler, poivrer et réserver.

Peler et laver les poireaux et les carottes, émincez-les pour former des sortes de tagliatelles (pour les carottes utilisez un couteau économe). Faire bouillir de l'eau dans un cuit vapeur et dès l'ébullition, placer d'abord les rouleaux de poulet (avec le papier film) dans le panier cuisson. Cuire une dizaine de minutes.

3 minutes avant la fin, ajouter les tagliatelles de légumes.

Retirer les filets de poulet, enlever le papier film (attention c'est chaud !) et trancher chaque rouleau en biais. Poser les morceaux dans une assiette, décorer avec un trait du coulis de pimientos réservé et d'un trait d'huile d'olive. Ajouter les tagliatelles de légumes.

Blog : maptitcuisine.canalblog.com