

## *Boudin blanc au poulet*



### Infos sur la recette :

- préparation : 15 min
- cuisson : 10 + 10 min

### Ingrédients pour 4 à 6 pièces :

- 300 g de blanc de poulet
- 1 gousse d'ail
- 2 belles carottes
- 1 oeuf
- 15 g de maizena
- 20 cl de lait
- 1cs d'huile d'olive

### Réalisation :

- Faire revenir les carottes coupée en petits dés et l'ail haché dans l'huile d'olive. Dès le début de coloration, verser le lait, amener à ébullition et éteindre le feu. Laisser refroidir.
- Mixer le blanc de poulet, ajouter l'œuf, la maizena, le sel et le poivre. Mixer. Ajouter le lait avec les morceaux de carottes et d'ail et donner un coup de mixeur très rapide (juste pour mélanger les préparations sans trop mixer les dés de carottes).
- Dans un morceau de film étirable, verser une partie de la préparation (en fonction de la taille des boudins que vous voulez obtenir) et refermer en donnant la forme d'un cylindre.
- Porter une casserole d'eau à frémissement et y pocher les boudins de 7 à 12 min en fonction de leur taille. Couvrir la casserole d'une assiette et laisser refroidir.
- Déballer les boudins et les faire revenir à la poêle ou les cuire au barbecue. Servir bien chaud.

### Idées :

- Pour des boudins natures comme ici, mettre assez de sel et de poivre pour les relever.
- Cette recette est déclinable dans différents parfums : truffe, alcool, piment, .....