



Ballotines de poulet en sauce

Portions : 4

Préparation : 45 min

Réfrigération : 2 h 30 min

Cuisson : 1 h 15 min

Le poulet

600 g de poitrines poulet désossées (environ 4 poitrines)

La farce

Huile d'olive

220 g (3 ½ tasses) d'épinards frais, bien tassés

60 g (1/3 tasse) d'oignons, émincés (environ ½ oignon)

60 g (1/4 tasse) de fromage à la crème léger

Sel et poivre

3 c. à soupe de poivrons rouges, en lanières (environ ¼ de poivron)

La sauce

Huile d'olive

60 g (1/3 tasse) d'oignons, émincés (environ ½ oignon)

3 c. à soupe + 1 c. à thé de bouillon de poulet

250 ml (1 tasse) de fond de veau

60 g (1/3 tasse) d'oignons verts, émincés grossièrement (environ 2 oignons verts)

Sel et poivre

Le poulet et la farce

1. À l'aide d'un couteau, fendre les poitrines de poulet pour pouvoir les ouvrir en portefeuille et les farcir (ne pas le fendre complètement). Réserver.
2. Dans une poêle, à feu vif, faire sauter les épinards avec un filet d'huile d'olive. Transvider dans un plat et hacher finement les épinards.
3. Dans la poêle, à feu vif, faire revenir l'oignon avec un filet d'huile d'olive. Transvider dans le plat et laisser refroidir.
4. Ajouter le fromage à la crème dans le plat et saler et poivrer. Mélanger. Réserver au réfrigérateur 30 minutes.



Ballotines de poulet en sauce

5. Garnir les poitrines de farce et y déposer quelques lanières de poivron. Refermer les poitrines et les enrouler d'une pellicule de plastique en serrant bien pour former les ballotines.
6. Dans une casserole, faire bouillir assez d'eau pour couvrir les poitrines. Plonger les poitrines encore enroulées de pellicule de plastique dans l'eau bouillante, réduire à feu moyen et faire pocher 25 à 30 minutes à découvert. Retirer du feu et laisser refroidir les poitrines avec la pellicule de plastique sur une assiette pendant 2 heures au réfrigérateur. Une fois les poitrines bien refroidies, enlever la pellicule de plastique.
7. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
8. Dans une poêle, à feu moyen vif, chauffer un filet d'huile d'olive. Saisir les poitrines jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées de chaque côté. Retirer du feu et laisser refroidir.
9. Couper les poitrines en tranches d'environ 2,5 cm de diamètre. Disposer les tranches cordées à la verticale dans un plat allant au four et réchauffer à 25 à 30 minutes.

La sauce

10. Pendant ce temps, dans une poêle légèrement huilée, faire revenir l'oignon à feu moyen vif jusqu'à ce qu'il soit doré.
11. Déglacer avec le bouillon de poulet jusqu'à l'évaporation presque complète.
12. Ajouter le fond de veau et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et incorporer les oignons verts. Cuire 2 minutes et verser sur les tranches de ballotines chaudes.
13. Servir avec une purée de carottes, de céleri-rave et de patates douces, ainsi que des asperges.

Valeur nutritive par portion

Glucides : 26 g

Protéines : 21 g

Lipides : 9 g