Roulades de poulet, asperges et fromage de Lyne !

RECETTES – REPAS – VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 17 MIN

TEMPS DE CUISSON :

25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 – 3 poitrines de poulet
- 8 tranches de jambon * (ou autre charcuterie)
- 8 tranches de provolone (ou autre fromage)
- 12 asperges
- 1 casseau de champignons tranchés
- 1 gousse d’ail, hachée finement
- 1 c. à table de persil frais, haché
- 1 tasse de mozzarella, râpé **
- Sel et poivre
- Huile d’olive
- 1 échalote française, émincée
- 2 gousses d’ail, hachée
- 1 c. à table de persil frais, haché
- 1 c. à thé de poivre noir du moulin
- 1 c. à thé de grains de poivre concassés
- 1 1/4 de tasse de bouillon de bœuf (ou fond de veau)
- 1/3 de tasse de cognac (ou xérès, vinaigre de vin blanc)
- 1/3 de tasse de crème 35 %
- Sel facultatif

Préparation

1. Couper les asperges en deux et blanchir 1 minute dans l’eau bouillante et plonger dans un bac d’eau glacée pour stopper la cuisson ***. Mettre de côté.
2. Couper les poitrines de poulet sur l’épaisseur pour obtenir 8 morceaux.
3. Attendrir à l’aide d’un marteau (pour aplatir et aider à rouler le poulet).
4. Mettre une tranche de jambon, une tranche de provolone et 3 morceaux d’asperges sur chaque morceau de poulet.
5. Rouler serrer et sécuriser avec des cure-dents.
6. Dans une grande poêle, ajouter l’huile d’olive et dorer de chaque côté.
7. Transférer dans un plat allant au four.
8. Cuire à 350 F pendant 15 minutes.
9. Ajouter le mozzarella râpé et cuire jusqu’à ce qu’il soit fondu. Mettre à broil quelques minutes pour faire dorer le fromage.
10. Dans la même poêle faire dorer les champignons tranchés, ajoutez l’ail et le persil.
11. Saler, poivrer et réserver.
12. Dans la même poêle, à feu doux, attendrir l’échalote française (sans faire dorer).
13. Ajouter l’ail, cuire 1 minute de plus.
14. Ajouter le persil, le poivre du moulin, les grains de poivre concassés.
15. Déglacer avec le cognac. Laisser réduire de moitié.
16. Ajouter le bouillon de bœuf. Laisser réduire de moitié.
17. Ajouter la crème. Laisser réduire jusqu’à consistance désirée.
18. Dans l’assiette, mettre 2 roulés par personne, couvrir de champignons et sauce aux poivres. Accompagner de riz, d’une purée de courge ou de légumes de votre choix.