



Roulades de volaille au gingembre confit et pavot



Pour 4 personnes
Cuisson et préparation 2h
Difficulté Moyenne
Sain

Ingédients

Pour le plat

- 4 Blancs de poulet
- 150 g rhizome de gingembre frais
- Graines de pavot
- 4 belles Carottes
- 4 beaux navets
- 1 oignon rouge
- Crème fraîche
- Sel et poivre du moulin

Pour le sirop

- 1dl d'eau
- 150 g de sucre

Pour la sauce

- 1,5 dl de crème fraîche (20%)

Matériel spécifique

- Corde à brider

Préparation

Fonds de poulet

1. Découper la carcasse et la faire saisir dans de l'huile d'olive à la fin ajouter un oignon rouge émincé
2. Une fois saisie, couvrir avec de l'eau et ajouter les légumes (carottes et navets) pelés et coupés en morceaux de taille semblable.
3. Laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes. Les légumes doivent rester croquants
4. Quand vos légumes sont cuits et encore croquants, les enlever du jus et les réserver dans un plat
5. Enlever également les morceaux de carcasse du poulet



Confit de Gingembre

1. Peler le gingembre avec le dos d'une cuillère et le couper en brunoise (petit dés) bien fine, le faire confire dans un sirop de sucre 20 min jusqu'à disparition partiel du liquide

Roulades de poulet

1. Trancher les blancs dans l'épaisseur afin d'obtenir une escalope fine et large.
2. Etaler les escalopes, y répartir une cuillère à café et demi de gingembre confit froid, par blanc de volaille, et ensuite des graines de pavot. Soyez plus généreux en graines qu'en gingembre (voir photo) Saler et poivrer.
3. Rouler les escalopes afin de reformer les blancs originaux, lier les de manière à ce que votre roulade tienne bien.
4. Réservez vos roulades dans un plat.
5. Mettez à cuire les escalopes dans une poêle afin de les colorer et réduire la chaleur par la suite afin de cuire le centre de la volaille. (15 min)

Pour la sauce

1. Faire réduire à petits bouillons le jus
2. Quand le jus a réduit d'un tiers, le crémier, salez et poivrez à votre goût, réserver.
3. Servez les escalopes accompagnées des légumes que vous aurez poêlés dans un peu de beurre

Nous avons accompagné ce plat d'un paillasson de pommes de terre.

