



Blancs de volailles
Bouillon de volaille
Vinaigre
Huile de noix
Sel, poivre
Moutarde forte
Épinards frais
Film plastique

Mettre un peu de sel et de poivre sur le film. Dépose le filet de poulet sur le film alimentaire. Façonne le rouleau en serrant bien la ballotine. Ferme les extrémités avec de la ficelle.

Plonge les ballotines dans de l'eau frémissante agrémentée de bouillon de volaille pendant 10/15 minutes environ. Cette technique de cuisson permet de pocher les roulades qui ne seront pas sèches mais moelleuses.

Préparez la vinaigrette suivante : vinaigre, sel, poivre, 1cc de moutarde forte et huile de noix. Mélange bien et fait tiédir.

Epluche, lave les épinards et dispose-les dans un saladier, faire tomber les épinards au micro onde. Emince-les blancs de volailles et dépose-les sur les épinards. Arrose les blancs avec la vinaigrette tiède.

Pour travailler avec du film alimentaire, il faut mouiller le plan de travail en dessous pour que le film puisse bien adhérer au plan de travail

Suprêmes de volailles à huile de noix