



Prendre le large en cuisinant

Prendre le large en cuisinant

Aiguillettes de poulet façon tournedos aux saveurs de pain d'épices

Recette pour 6 personnes



Ingrédients

120g d'aiguillettes de poulet

20g d'épices à pain d'épices

10g d'huile de colza

80g de tranches de lard

200g de feuilles de bettes ou d'épinards

Sel

Poivre

20g d'huile de cuisson

100ml de crème 35%mg

5g d'épices à pain d'épices



Marche à suivre

1. Mettre à mariner les aiguillettes de poulet avec les épices à pain d'épices et l'huile, laisser reposer 1 h au réfrigérateur.

2. Laver puis blanchir les feuilles de bette ou d'épinard dans de l'eau salée en ébullition pendant 30 secondes et les plonger dans l'eau glacée pour fixer la couleur.

3. Dérouler une feuille de film alimentaire sur une planche à découper.

4. Déposer 4 tranches de lard l'une à côté de l'autre.

5. Recouvrir le lard avec les feuilles de bettes ou d'épinards égouttées. Déposer 3 aiguillettes de poulet par dessus.

6. Assaisonner avec du sel et du poivre.

7. Rouler les aiguillettes de poulet à l'aide du film plastique et bien serrer les rouleaux.

8. Laisser reposer 1 h au frais.

9. Couper les rouleaux en 4 parts égales et enlever le film plastique.

10. Chauffer l'huile et colorer les tournedos des 2 côtés à température pas trop élevée.

11. Lorsque les tournedos sont cuits, les déposer dans un plat de service.

12. Déglacer le fond de la poêle avec la crème.

13. Ajouter les épices à pain d'épices et rectifier l'assaisonnement.

14. Napper les tournedos avec la sauce.

Bon appétit !

Jean Louis

