

BY CHOUKS

BALLOTTINE DE VOLAILLE AUX OLIVES ET BOULGOUR MÉDITERRANÉEN

FICHE RECETTE N°002



QUANTITÉ

4 personnes

PRÉPARATION

10 min

REPOS

Aucun

CUISSON

30 min

INGRÉDIENTS

- 4 filets de volaille
- 3 cuillères à soupe d'achards d'olives
- 300 g de boulgour
- 50 g de tomates séchées

PRÉPARATION

- Cuire le boulgour dans une casserole d'eau salée selon les indications du paquet.
- Couper les tomates séchées en petits dés.
- Une fois le boulgour cuit, ajoutez-y 1 cuillère à soupe d'achards d'olives et les tomates séchées.
- Coupez les filets de volaille dans l'épaisseur et ouvrez-les en portefeuille, les farcir d'achards d'olives.
- Réalisez une ballottine en posant le filet farci dans du film étirable. Réalisez un boudin bien serré, refaire cette opération autant de fois que vous avez de volaille et cuire dans une casserole d'eau frémisante 12 minutes ou à la vapeur.
- Une fois cuit, retirer du film et détailler la ballottine en tronçons.

BON APPÉTIT !