



BALLOTINS DE POULET AU BACON ET AU COMTE, SAUCE CHAMPIGNONS ET LÉGUMES DE SAISON

Tout est dans le titre ! Et ne vous fiez pas à son nom à rallonge, cette recette est plutôt rapide à préparer quand on a la technique et surtout, tout cuit en même temps en moins de 30mn grâce au Thermomix ! On aime la gourmandise de ses petits roulés façon cordon bleu et cette recette est très équilibrée. Que demander de mieux ?!

A noter

Recette tout en un ou la viande, les légumes et la sauce cuisent ensemble et en moins de 30mn.



Astuce "0" déchet

Ne jetez surtout pas le pied du brocolis. Les branches et le pied (après épluchage) se mangent aussi ! Vous pouvez soit les ajouter à votre plat, soit les réserver et les utiliser dans un potage ou une purée de légumes.

BALLOTINS DE POULET AU BACON ET AU COMTE, SAUCE CHAMPIGNONS ET LÉGUMES DE SAISON (SUITE)

Ingrédients pour 5 personnes :

Pour les ballotins :

5 filets de poulet
10 tranches de bacon
100g de Comté (soit 5 bâtonnets
de Comté recoupés en 2)
Film alimentaire spécial cuisson

Pour la sauce :

1 à 2 échalotes
200g de champignons frais
(bruns de préférence)
1 cube de bouillon de volaille
100g de porto (1 gobelet)
200g d'eau
100g de crème

Pour les légumes:

le panier vapeur de Pommes
de terre à chair ferme
1 tête de brocolis coupées
petit par exemple ou autres
légumes coupés finement
Quelques carottes

- Recouper les filets de poulet dans l'épaisseur afin d'obtenir 2 escalopes.
- Poser chaque escalope sur un carré de film alimentaire spéciale cuisson.
- Déposer une tranche de bacon et un bâtonnet de Comté et rouler serrer. Chassez l'air sur les côtés et serrer le ballotin. Réserver les ballotins dans le plateau du varoma.
- Éplucher les pommes de terre et les couper en quartiers dans la longueur. Les mettre dans le panier vapeur et les passer sous l'eau.
- Détailler les têtes du brocoli en petites fleurs et les réserver dans le varoma.
- Eplucher les carottes et les couper en fines rondelles à la mandoline.
- Éplucher l'échalote et **hacher dans le bol du Tm 3 sec vit 5.**
- Ajouter un filet d'huile ou 1 morceau de beurre et **faire suer 3mn à varoma vit 1.**
- Pendant ce temps, nettoyer les champignons en les essuyant ou en les passant rapidement sous l'eau.
- Ajouter les champignons, le Porto, 200g d'eau et le cube de bouillon de volaille
- Insérer le panier de pommes de terre et le varoma complet contenant les légumes et les ballotins. **Cuire 28mn à Varoma en mijotage.**

(Penser à poser le plat de service sur le varoma pour le réchauffer !)

- En fin de cuisson, déposer les ballotins dans le couvercle du varoma.
- Couper un coté avec des ciseaux et faire glisser les ballotins du film en veillant à bien recueillir le jus des ballotins dans le couvercle du varoma.
- Ajouter le jus de cuisson au contenu du bol
- Ajoute la crème et **mixer la sauce 30 sec vitesse 10.**
- A table !