

Ballotines forestières

À la carte

Menu de saison

Ballotines forestières

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

100 g de pleurotes fraîches
100 g de trompettes fraîches
100 g de champignons de Paris
2 cs d'huile d'olive raffinée
2 échalotes hachées
2 gousses d'ail hachées
4 cs de persil et ciboulette hachés fins
1 dl de lait
2 dl de fond de volaille
1 à 3 cc de maïzena
4 escalopes de volaille fraîches (env. 120 g)
Sel, poivre

Recette de Laurent Renzi, responsable de cuisine au Collège Thurmann, ELDORA et labellisé Fourchette verte.
Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés: www.terroir-juraregion.ch

Préparation

40 min.

dont 15 minutes de cuisson

1. Préparer tous les champignons avec très peu d'eau (cf astuce), les couper grossièrement (morceaux d'env. ½ cm) et les faire suer dans l'huile avec échalotes et ail.
2. Ajouter persil et ciboulette puis lait et fond de volaille. Réduire légèrement et ajouter de la maïzena diluée dans un peu de lait froid jusqu'à obtenir une consistance «nappante». Refroidir et réserver.
3. Placer une à une les escalopes entre deux films alimentaires pour les aplatir légèrement. Assaisonner la viande avec sel et poivre. Déposer les champignons au centre de chaque escalope avant d'en replier les extrémités et

de les rouler bien serré dans le film alimentaire.

4. Pocher au four vapeur à 95°C pendant 15 minutes. Pour cuire les ballotines sans four vapeur: les déposer dans une passoire (ou un autre ustensile percé), au-dessus d'une casserole d'eau additionnée de bouillon (les ballotines ne doivent pas être en contact avec l'eau) et mettre le couvercle.

5. Étape optionnelle: pour un meilleur rendu visuel, possibilité de colorer

Astuce de Laurent Renzi

Les champignons sont de vraies éponges. Par conséquent, s'ils sont lavés sous l'eau, ils s'imbibent et perdent en goût et en qualité. Ainsi, pour nettoyer des champignons frais, il vaut mieux: couper le fond du pied puis le gratter avec la pointe d'un couteau et enfin nettoyer la tête avec un papier humide.



les ballotines à la poêle dans un peu d'huile de colza HOLL ou tournesol HO.

Suggestion d'accompagnement:

- Pommes parisiennes: les rissoler dans 2 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO. Ajouter échalote, ail et herbes fraîches (romarin, origan, basilic) hachés. Terminer la cuisson au four, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce facilement.

- Courge Butternut coupée en dés et poêlée à l'ail et au gingembre.

Le saviez-vous?

Contrairement à l'idée reçue, les champignons ne sont pas équivalents à la viande sur le plan nutritionnel. Ils se classent parmi les légumes en raison de leur richesse en eau, en fibres et micronutriments et de leur teneur peu élevée en calories.

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/ballotines-forestieres/>