

*Poulet*

# Ballotin de poulet d'ancenis aux artichauts et foie gras


**1h50**

TEMPS TOTAL

**1h**

PRÉPARATION

**50 min**

CUISSON

**0**

REPOS

**837**

CALORIES

 Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la viande et la cuisson**

 4 **Cuisse(s) de volaille**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**
**Ingrédients pour la farce**

 100 g **Foie gras frais de canard**  
2 **Fond(s) d'artichaut**  
50 g **Farine**  
0.5 **Citron(s)**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**
**Ingrédients pour la marinade**

 10 g **Miel**  
5 cl **Sauce soja**  
1 c. à soupe **Huile de sésame**  
1 **Poivre**
**Étape 1**

Préparation de la farce

- 1 Verser la farine dans un chinois au-dessus d'une casserole, puis verser de l'eau dessus tout en fouettant.
- 2 Fouetter le mélange obtenu dans la casserole. Ajouter le jus du citron, du sel et porter à ébullition tout en remuant.
- 3 Plonger les artichauts dans le blanc à ébullition, laisser cuire à frémissements.
- 4 Faire chauffer une poêle. Ajouter le foie gras, le poêler en le retournant à l'aide d'une spatule.
- 5 Sortir ensuite le foie gras de la poêle, le débarrasser sur une assiette pour qu'il refroidisse.
- 6 Vérifier la cuisson des artichauts en plantant la lame d'un couteau dedans, si elle se retire facilement alors ils sont cuits.
- 7 Les égoutter à l'aide d'une écumoire et les réserver dans un bol.

**Étape 2**

Préparation des manchons et des ballotins

- 1 Séparer les manchons des suprêmes à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Manchonner les manchons, c'est-à-dire sectionner la peau et les nerfs puis gratter l'os.
- 3 Casser les extrémités et réserver les manchons.
- 4 Verser le miel dans un bol avec la sauce soja et mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Ajouter l'huile de sésame tout en mélangeant, puis poivrer la marinade.
- 6 Déposer les manchons dans le bol, les laisser mariner.
- 7 Ouvrir les escalopes en deux à l'aide d'un couteau de chef, saler et poivrer l'intérieur.
- 8 Couper les fonds d'artichaut en bâtonnets à l'aide d'un couteau éminceur.
- 9 Couper le foie gras refroidi en bâtonnets à l'aide d'un couteau éminceur.
- 10 Placer les bâtonnets d'artichauts et de foie gras sur les escalopes.
- 11 Envelopper les ingrédients en refermant les escalopes sur elles-mêmes.
- 12 Enrouler les escalopes dans du film alimentaire pour bien les maintenir.
- 13 Les ballotins doivent former de beaux cylindres réguliers.
- 14 Couper l'excédent de film sur les extrémités à l'aide d'un couteau d'office puis bien rouler les ballotins pour les serrer.
- 15 Envelopper les ballotins dans l'autre sens dans un second film alimentaire pour que les extrémités ne se défassent pas. Réserver sur une assiette.

### Étape 3

#### Cuisson des ballotins

- 1 Faire chauffer une casserole d'eau salée.
- 2 Plonger les ballotins dans l'eau frémissante pendant 20 minutes.

### Étape 4

#### Rissolage des ballotins et des manchons

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Ecraser l'anis étoilé dans un mortier à l'aide d'un pilon.
- 3 Tamiser l'anis étoilé dans un chinois au-dessus d'un bol pour ne récupérer que la partie la plus fine. Réserver.
- 4 Mettre le pain de mie en morceaux dans un robot mixeur. Ajouter l'anis étoilé, la cannelle, le quatre-épices et mixer le tout.
- 5 Débarrasser la panure dans une assiette creuse.
- 6 Les ballotins sont cuits quand on voit apparaître un peu de gras du foie gras sur la surface.
- 7 Sortir les ballotins de la casserole à l'aide de pinces de cuisine, les débarrasser sur une assiette et les réserver au réfrigérateur pendant 15 minutes.

#### Ingrédients pour la croûte d'épices

60 g **Mie de pain fraîche**  
 4 g **Quatre-épices**  
 10 g **Cannelle en poudre**  
 2 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**  
 1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**  
 50 g **Farine**  
 1 c. à café **Huile d'olive**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

#### Ingrédients pour la sauce

12 cl **Fond brun de volaille**  
 30 ml **Huile de noisette**  
 1 **Poivre**

#### Ingrédients pour les tomates confites

12 **Tomate(s) cerise**  
 10 cl **Huile d'olive**  
 1 **Thym**

#### Ingrédients pour le dressage

1 **Cerfeuil**  
 1 **Persil plat**  
 1 **Basilic**  
 1 trait **Huile d'olive**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

- 8 Sortir ensuite les ballotins, ôter le film alimentaire qui les entoure et les éponger à l'aide de papier absorbant.
- 9 Casser l'œuf dans un plat creux, saler et poivrer et mélanger à l'aide d'une fourchette.
- 10 Verser un peu d'huile d'olive dans l'œuf battu et mélanger.
- 11 Rouler d'abord le ballotin dans la farine puis dans le mélange d'œuf battu et enfin dans la panure.
- 12 Rouler les ballotins sur une assiette en les pressant pour tasser la chapelure.
- 13 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive puis faire rissoler les ballotins en les colorant sur toutes les faces.
- 14 Débarrasser les ballotins dans un plat creux, dégraisser la poêle et verser à nouveau un peu d'huile.
- 15 Déposer les manchons et les faire rissoler sur toutes les faces.
- 16 Débarrasser les manchons avec les ballotins dans le plat, enfourner pendant 15 minutes.

### Étape 5

#### Préparation des tomates confites et de la sauce

- 1 Faire chauffer une casserole avec l'huile d'olive et du thym.
- 2 L'huile doit rester à une température moyenne et ne pas frire.
- 3 Ajouter les tomates cerise, puis couvrir pour obtenir une cuisson homogène. Laisser cuire entre 5 et 6 minutes.
- 4 Verser le fond brun de volaille dans une casserole. Porter à ébullition. Poivrer et ajouter l'huile de noisette tout en fouettant légèrement. Réserver.
- 5 Stopper la cuisson des tomates confites et réserver.

### Étape 6

#### Dressage

- 1 Sortir les ballotins et les manchons du four, les découper en wraps à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Faire une salade d'herbes avec du cerfeuil, du persil plat et du basilic dans un bol.
- 3 Verser un peu d'huile d'olive puis assaisonner de sel et de poivre, mélanger à l'aide d'une fourchette.
- 4 Déposer un morceau de ballotin et de manchon sur chaque assiette.
- 5 Ajouter les tomates cerises confites et la salade d'herbes.
- 6 Faire chauffer la casserole de sauce puis en napper l'assiette et servir.