



Poulet

Paupiettes de poulet farcies aux champignons



45 min **20 min** **25 min** **0** **442**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la farce

500 g **Champignon(s) de Paris**

1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)

2 **Echalote(s)**

2 **Gousse(s) d'ail**

0.5 botte(s) **Persil plat**

1 c. à soupe **Huile de colza**

2 pincée(s) **Sel**

2 pincée(s) **Poivre**

Ingrédients pour les paupiettes

4 **Blanc(s) de poulet**

8 tranche(s) **Poitrine de porc fumée**

Ingrédients pour la sauce

20 cl **Crème allégée**

1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la farce aux champignons

- 1 Laver le persil et le sécher à l'aide de papier absorbant puis le hacher finement à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Éplucher les échalotes et les gousses d'ail puis les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Couper le bout terreux des pieds des champignons à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Placer les champignons dans une passoire et les rincer brièvement sous un filet d'eau froide puis les détailler en lamelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Ajouter les échalotes et le sel puis faire suer pendant 1 minute en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6 Ajouter les champignons et l'ail puis poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes sur feu moyen en mélangeant régulièrement.
- 7 Dès que l'eau de végétation des champignons s'est évaporée, retirer la poêle du feu et ajouter le persil haché puis mélanger.
- 8 Réserver la moitié des champignons pour la sauce dans

la poêle et placer le reste dans le bol d'un robot.

1 Poivre

- 9 Ajouter l'œuf et le poivre dans le robot puis mixer jusqu'à obtention d'un mélange granuleux.

Étape 2

Préparation des paupiettes de poulet

- 1 Placer un blanc de poulet sur la planche à découper.
- 2 L'inciser en son centre jusqu'à la moitié de son épaisseur à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 A partir de cette incision, couper le blanc de poulet dans son épaisseur à gauche et à droite pour le dédoubler en s'arrêtant à 1 cm du bord.
- 4 Ouvrir le filet de poulet et l'aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour lui donner une épaisseur homogène.
- 5 Attention à ne pas percer la chair.
- 6 Procéder de même avec les autres blancs de poulet.
- 7 Déposer une généreuse cuillère à soupe de farce au centre de chaque blanc de poulet.
- 8 Refermer le blanc de poulet autour de la farce.
- 9 Entourer la paupiette de deux fines tranches de poitrine fumée et les maintenir à l'aide de ficelle de cuisine.
- 10 Faire passer quatre morceaux de ficelle de cuisine entre la planche à découper et la chair de poulet et les nouer harmonieusement pour donner sa forme définitive à la paupiette.
- 11 Poursuivre avec les autres paupiettes.
- 12 Déposer les paupiettes dans le panier d'un cuit-vapeur et cuire pendant 18 minutes.

Étape 3

Préparation de la sauce aux champignons

- 1 Cinq minutes avant la fin de la cuisson des paupiettes, verser la crème fraîche et le poivre dans la poêle contenant les champignons puis porter sur feu doux.
- 2 Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.
- 3 Maintenir au chaud jusqu'au moment du dressage.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir les paupiettes du cuit-vapeur et ôter les ficelles à l'aide d'une paire de ciseaux.
- 2 Déposer les paupiettes sur des assiettes chaudes et les napper de sauce aux champignons.
- 3 Servir bien chaud.