



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Roulés de volaille à la tapenade et sauce vierge

Recette proposée par :

Denise du blog Gourmandenise

«J'ai choisi l'huile d'olive Goût Subtil pour ses arômes délicats et fruités qui s'accordent à merveille avec mes roulés de volaille à la tapenade en en sublimant les goûts. Cette recette de sauce vierge m'a été inspirée par Michel Guérard. Elle se conserve très bien et est même meilleurs quand elle a marinée plusieurs heures.

Elle se sert habituellement avec du poisson. Dans la recette d'origine, il n'y a pas de poivron. J'aime en ajouter car cela apporte un petit goût légèrement sucré.

Elle est aussi délicieuse tiède. »



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 suprêmes de poulet fermier
- 4 cuillères à soupe de tapenade noire
- 1 tomate
- ¼ de poivron rouge ou jaune
- 1 échalote
- 2 brins de ciboulette
- 1 gousse d'ail
- 2 branches de persil
- Le jus d'un demi-citron jaune
- Le zeste d'un citron vert
- **8 cuillères à soupe d'huile d'olive goût subtil**
- 8 olives noires dénoyautées
- 1 pincée de sucre
- Fleur de sel, poivre du moulin, 15 g de beurre

Préparation :

• Préparer la sauce vierge pour qu'elle ait le temps de mariner :

Laver, et peler le poivron et la tomate. Epépiner et couper en petits dés.

Ciseler finement la ciboulette et les olives noires.

Peler et ciseler l'ail et l'échalote.

Réunir le tout dans un petit saladier, puis ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le zeste de citron vert, une pincée de sucre et un peu de poivre du moulin.



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Roulés de volaille à la tapenade et sauce vierge (suite)

- Ouvrir en deux chaque filet de poulet et aplatir doucement entre deux feuilles de papier sulfurisé avec le dos d'une petite casserole ou un pilon pour obtenir une belle escalope.
- Saler légèrement, poivrer et répartir la tapenade.
- Rouler le tout bien serré pour obtenir des boudins bien réguliers. Envelopper chaque boudin de papier film alimentaire en prenant soin de bien fermer de chaque côté pour que la farce ne s'échappe pas à la cuisson.
- Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau. Stopper le feu, déposer les boudins et laisser pocher pendant 20 minutes. Au besoin mettre une assiette ou un couvercle plus petit que le diamètre de la casserole pour que les boudins soient totalement immergés dans l'eau chaude.
- Les sortir avec une écumoire et laisser tiédir sur un plat.

- Enlever le papier film de chaque boudin.
- Couper en deux ou en rondelles. Accompagner de légumes cuits à la vapeur et assaisonner le tout avec la sauce vierge et au besoin d'un peu de fleur de sel.

- Ce plat peut très bien se transporter au travail dans une boîte.