



Paupiettes de poulet farcies à la tapenade, poêlée d'asperges vertes à l'ail, lentilles blondes aux épices.

Paupiettes de poulet farcies à la tapenade (pour 4 personnes)

- 4 blancs de poulet
- 350 gr d'olives noires dénoyautées
- 100 gr de câpres égouttées
- 100 gr d'anchois à l'huile
- 2 gousses d'ail
- Quelques feuilles de basilic
- 15 cl d'huile d'olive
- 25 cl de vin blanc sec
- 25 cl de bouillon de volaille
- 10 gr de beurre
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation :

1/ Dans un mixeur, mettez les olives noires dénoyautées, les câpres, les anchois égouttés, les gousses d'ail épluchées. Réduisez cette préparation en purée en incorporant petit à petit 10 cl d'huile d'olive. Poivrez et mettez de côté.

2/ Ouvrez les blancs de poulet en portefeuille, sans les couper complètement, puis aplatissez-les avec le plat d'un couteau.

3/ Enduisez-les de tapenade et roulez-les en paupiettes en les maintenant avec un pic à brochette.

4/ Dans une cocotte, chauffez le beurre et 5 cl d'huile d'olive, faites revenir les paupiettes 10 minutes de manière à ce qu'elles soient uniformément colorées.

5/ Ajoutez le vin blanc et le bouillon en remuant avec une spatule en bois et faites cuire à feu doux et à couvert pendant 20 minutes.



Poêlée d'asperges vertes çà l'ail (pour 2 personnes)

- 50 g de beurre
- 3 cl d'huile d'olive
- 1 c à c de gros sel de mer
- ¼ c à c de poivre
- 1 bouquet d'asperges vertes fraîches équeutées

Préparation :

6/ Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen/chaud. Versez l'huile d'olive, le sel et le poivre. Faites cuire l'ail dans le beurre pendant 1 minute, sans qu'il ne brunisse.

7/ Ajoutez les asperges et continuez la cuisson pendant 10 min, en retournant les asperges pour qu'elles cuisent uniformément.

Lentilles blondes aux épices (pour 2 personnes)

- 300 g de lentilles blondes lavées
- 2 carottes coupées en petits sifflets
- 1 échalote émincée
- 1 petit oignon émincé
- 2 tomates pelées et épépinées en dés
- 1 c à c de curcuma
- 1 c à c de cumin en poudre
- ½ c à c de coriandre en poudre
- 1 pincée de piments en poudre

Préparation :

8/ Faites revenir dans de l'huile d'olive l'échalote et l'oignon finement émincés. Ajoutez les carottes coupées en petits sifflets, les tomates pelées et épépinées, en petits dés et les lentilles lavées. Couvrez d'eau, ajoutez toutes les épices, salez et faites mijoter pendant 30 minutes en surveillant le niveau d'eau.

9/ Otez la ficelle des paupiettes et servez-les accompagnées de lentilles blondes et la poêlée d'asperges. Parsemez de basilic haché.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_paupiettes-de-poulet-farcies-a-la-tapenade-poelee-d-asperges-vertes-a-l-ail-lentilles-blondes-aux-epices?id=8226182&emissionId=5931