

Ballotine de poulet au Yuzukosho vert de Kôchi

INGRÉDIENTS : pour 2 personnes

- 2 suprêmes de poulet (120 g par personne)
- 10 g de chapelure
- 10 ml de jus de yuzu
- 30 g de Yuzukosho vert
- 1 c.à.s. d'écorce de yuzu en poudre
- 15 g d'oignon confit
- 50 g de beurre

Pour le poêlage

- Beurre
- Chapelure

Garnitures

- 1/2 brocoli
- 10 pommes de terre grenailles
- 30 g de beurre
- 10 g de sucre
- 1/2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. de coriandre entière
- Herbes (cerfeuil, pousses de shiso, etc.)

PRÉPARATION

1. Dans un bol, battre le beurre mou pour obtenir un beurre pommade. Ajouter la chapelure et le jus de yuzu, puis l'écorce de yuzu en poudre, le Yuzukosho vert et l'oignon confit. Mélanger bien en homogénéisant.
2. Placer le beurre ainsi aromatisé sur un papier cuisson. Lui donner une forme de cylindre en le roulant. Refroidir au réfrigérateur pendant la préparation du poulet.
3. Ouvrir les suprêmes de poulet en portefeuille et placer le poulet sur un film alimentaire. Couvrir d'une nouvelle couche de film et étaler délicatement le poulet à une épaisseur de 5 mm, en le tapotant légèrement d'un rouleau à pâtisserie pour égaliser la hauteur. Façonner à l'aide de vos mains les bords du poulet qui dépassent pour obtenir une forme rectangulaire.
4. Couper le beurre aromatisé en deux. En déposer une moitié sur chaque rectangle de poulet. Refermer le cylindre de poulet et former une ballotine à l'aide du film alimentaire. Serrez bien et retirez le film lorsque la ballotine se tient.
5. Beurrer le papier aluminium. Saupoudrer de chapelure tous les côtés du poulet. Déposer le poulet sur le papier aluminium.
6. Faire chauffer une poêle sans huile. Déposer le poulet. Saisir à feu vif tous les côtés en roulant le poulet au fur et à mesure (30 sec. de chaque côté). Ne pas complètement cuire, on cherche juste à saisir le poulet.
7. Retirer du feu. La cuisson se poursuivra avec la chaleur résiduelle.
8. Préparer les garnitures. Couper les grenailles en deux. Tailler le brocoli.
9. Faire fondre le beurre dans une sauteuse à feu doux-moyen. Faire griller les grenailles sur la tranche.
10. Lorsque les grenailles sont dorées, verser le sucre. Laisser caraméliser. Puis ajouter la sauce soja. Lorsque les grenailles sont presque cuites, ajouter la coriandre entière. Réduire la sauce quelques minutes.
11. Faire cuire le brocoli dans l'eau bouillante salée.
12. Couper le poulet cuit en tronçons de 4-5 cm. Servir avec les garnitures.