



## Ballotine de volaille, duxelle de champignons et soja croquant

### Ingédients

#### Farce :

- 300 g de champignons de Paris,
- 1 échalote,
- 100 ml de crème de soja,
- 1 botte de persil,
- 1 poireau,
- 300 g de soja frais,
- 4 c à c de vinaigre de riz,
- 75 ml de sauce soja,
- 2 c à s d'huile d'olive,
- Sel, poivre.

#### Ballotine de volaille :

- 2 suprêmes de volaille,
- 1 botte de ciboulette.

### Matériel

- 2 poêles,
- 1 cul de poule,
- Ficelle,
- 2 casseroles,
- 1 rouleau de film plastique,
- 1 rouleau à pâtisserie,
- 1 mixeur,
- 1 cuiseur vapeur.

### Préparation

#### Farce: champignons, poireau et soja :

- 1- Laver et couper les champignons** en quartiers, puis les cuire avec l'huile dans une poêle bien chaude. Incorporer les échalotes finement hachées.
- 2- Hacher finement** les champignons, ajouter la crème de soja et le persil haché. Mélanger dans un cul de poule et réserver la préparation.
- 3- Laver le poireau.** Tailler dans la partie blanche des tronçons de 10 cm et les ficeler ensemble pour la cuisson dans l'eau bouillante salée. Les laisser refroidir, puis découper des tranches très fines.
- 4- Cuire le soja** dans une poêle chaude avec de l'huile, puis le déglacer avec le vinaigre de riz et la sauce soja.

#### Ballotine de volaille :

- 1- Ouvrir le suprême** de volaille en 2 dans le sens de la longueur. Le placer sur un film plastique et l'aplatir avec un rouleau à pâtisserie.
- 2- Etaler les champignons** sur la totalité du suprême. Au-dessus, déposer un peu de soja et mettre une tranche très fine de poireau au centre.
- 3- Rouler** le tout avec le film et bien serrer.
- 4-Cuire 15 min** les ballotines à la vapeur. A la fin de la cuisson, percer le film et enlever l'eau.

#### Dressage :

- 1- Disposer** un lit de soja dans les assiettes.
- 2- Couper** des rondelles de ballotine de volaille et les placer sur le soja.
- 3- Déposer** une tige de ciboulette pour la décoration.

### Valeurs Nutritionnelles

**Energie:** 348.0 Kilo-calories  
**Glucides:** 7.7 g

**Protides:** 35.2 g  
**Lipides:** 18.4 g

POUR 1 PERSONNE