



Bruschetta, salade printanière et roulade de volaille pochée à l'italienne

Bruschetta (pour 4 personnes)

- 1 baguette bien fraîche
- 2 tomates bien mûres
- Basilic frais
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1/ Coupez la baguette en biseau et faites-la dorer au grill.

2/ Pendant ce temps dans un saladier mélangez les dés de tomates, l'ail finement haché, le basilic haché, huile d'olive, sel et poivre. Mélangez bien.

3/ Au moment de servir, tartinez le pain grillé chaud de ce mélange et servez.

Salade printanière (pour 4 personnes)

- 4 fonds d'artichauts cuits
- 4 grandes tranches de jambon de parme
- 1/2 radicchio
- 4 càs de noisettes concassées
- 1/2 botte de menthe fraîche
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel et poivre du moulin

1/ Emincez les fonds d'artichauts et réservez. Ciselez le jambon en lanières et réservez. Faites de même avec la menthe.

2/ Dans un saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive, le balsamique, sel et poivre.

3/ Au moment de servir, assaisonnez séparément tous les ingrédients avec la vinaigrette.

4/ Dressez sur assiette en commençant par le radicchio, ensuite les lamelles d'artichauts, le jambon, et saupoudrez de menthe ciselée et de noisettes concassées, et servez.



Roulade de volaille pochée à l'italienne (pour 4 personnes)

- 4 filets de poulet
- 1 boule de mozzarella di Buffala
- 3 càs de pesto rosso
- 1 tomate séchée
- 4 fines tranches de pancetta

1/ Ouvrez les filets de poulet dans l'épaisseur et posez-les sur un papier film qui supporte la chaleur. Et si nécessaire, aplatissez-les.

2/ Posez sur chaque poitrine, une tranche de pancetta, 1 tranche de mozzarella di buffala, et badigeonnez de pesto rouge, et terminez avec la tomate séchée et un tour de moulin, pas de sel, tous les ingrédients sont déjà bien salés.

3/ Roulez le filet de poulet dans le papier film et serrez-le bien.

4/ Faites cuire soit dans un four à vapeur ou à l'eau frémissante pendant +/-15'.

5/ Lorsque c'est cuit, déballez la roulade, coupez-la en tranches de +/-2cm, dressez sur assiette et servez avec un coulis de tomates fraîches et des pâtes courtes au beurre.

Le cocktail Un Gars, un Chef !

- 5cl de Biercée Gin
- 5cl de Gauloise Red
- 5cl de Bru
- Un trait de sirop de gingembre
- 1 feuille de menthe
- 1 framboise
- Glace pillée

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbef.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_bruschetta-salade-printaniere-et-roulade-de-volaille-pochee-a-l-italienne?id=8928053&emissionId=5931