



Feuilles de bette et blancs de poulet farcis

Feuilles de bette farcies à la viande (pour 6 personnes)

- 500 g de feuilles de bette
- 400 g d'agneau haché
- 200 g de boeuf haché
- 150 g de riz cru
- 1 oignon haché
- 1 oeuf
- 1 jaune d'oeuf
- 50 cl de bouillon sans sel
- 3 càs de jus de citron
- 2 càs de persil haché
- Huile d'olive
- Poivre du moulin

1/ Enlever les côtes des bettes et blanchissez les feuilles à l'eau bouillante non salée pendant 5 min. Rafraichissez-les à l'eau froide et égouttez-les ensuite.

2/ Mélangez les viandes avec l'oignon, le persil, le riz cru et 1 oeuf entier. Poivrez. Confectionnez des boulettes et enveloppez-les dans les feuilles de bettes.

3/ Faites chauffer l'huile dans une cocotte et dorez les bettes farcies quelques min et mouillez à hauteur de bouillon. Laissez cuire +/- 30 min à frémissement à couvert.

4/ En fin de cuisson des bettes, récupérez le jus et incorporez-y le jus de citron et le jaune d'oeuf en fouettant. Servir cette sauce avec les feuilles de bettes farcies.



Blancs de poulets farcis à la ricotta (pour 4 personnes)

- 4 poitrines de poulet
- 250 g de ricotta
- 4 poivrons rouges rôtis épluchés
- 1 oeuf
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 gousse d'ail émincée
- 4 càs de fines herbes hachées (*basilic, persil, thym*)
- 2 càs de jus de citron
- Huile d'olive
- Huile extra-vierge
- Poivre du moulin

1/ Faites sauter l'ail haché dans l'huile d'olive.

2/ Mélangez la ricotta, l'oeuf, l'ail émincé et les fines herbes. Réservez.

3/ Farcissez la poitrine avec le mélange de ricotta. Refermez sans ficeler.

4/ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites-y dorer le poulet sur les deux faces et transférez-le dans un four préchauffé à 180°C. Laissez cuire pendant +/- 20 min.

5/ Pendant ce temps, mettez les poivrons dans un blender et montez avec l'huile d'olive, l'ail sauté, un tour de moulin à poivre et un peu de jus de citron. Faites-en une purée.

6/ Au moment de servir, réchauffez la sauce et ajoutez-y du jus de citron suivant votre goût. Servez avec le poulet et des pâtes.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbfb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_feuilles-de-bettes-et-blancs-de-poulet-farcis?id=8364477&emissionId=5931