Balluchon de poulet

Mise en place et préparation: env. 30 min
Cuisson: env. 25 min

- **4 c. à soupe d'olives noires dénoyautées,** finement hachées
- **2 bouquets de persil,** haché
- **1 c. à soupe de romarin et autant de thym,** hachés
- **1 gousse d'ail,** pressée
- **2 c. à soupe de moutarde mi-forte**
- **2 c. à soupe d'huile de colza**
- **1 c. à café de sel**
- **un peu de poivre**
- **4 petits blancs de poulet** (d'env. 120 g), fendus en portefeuille dans la longueur

- **1 abaisse de pâte feuilletée** (env. 25×42 cm)

- **1 œuf,** battu, pour dorer

1. Bien mélanger les olives et tous les ingrédients, y compris le poivre. Farcir les blancs de poulet avec la moitié du mélange, refermer, badigeonner avec le reste du mélange.
2. Découper dans la pâte une bande d'env. 4×25 cm, mettre au frais, partager le reste de pâte dans la longueur et dans la largeur.

Façonnage: mettre un blanc de poulet au milieu de chaque morceau de pâte. Rabattre les coins en croix, bien appuyer. Poser les balluchons sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie, fermeture en bas. Dorer à l'œuf, piquer à la fourchette. Découper un décor à l'emporte-pièce dans la bande de pâte réservée, poser sur les balluchons, dorer à l'œuf.

Cuisson: env. 25 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220° C.

Servir avec: légumes ou salade.

Par personne: lipides 32 g, protéines 34 g, glucides 32 g, 2305 kJ (551 kcal)

Recette Betty Bossi
Journal Betty Bossi N° 10/2009
© Betty Bossi Editions SA
www.bettybossi.ch