

Filet de volaille farci comme un cordon-bleu jurassien

Recette pour 4 bouchées :

Ingrédients :

- 1 filet de volaille
- 3-4 tranches de lard de campagne
- 50 g de tête de Moine
- Sel
- Poivre
- 1 œuf
- Farine
- Panure

Préparation :

- Découper comme un livre le filet de volaille afin de pouvoir le farcir, et le déposer sur du papier-film.
- Assaisonner le filet avec le sel et le poivre.
- Déposer les trois à quatre tranches de lard de haut en bas sur le filet de volaille.
- Découper la tête de Moine en fins bâtonnets et les déposer sur le lard.
- Procéder au roulage en serrant bien afin d'obtenir un beau boudin.
- Pour la cuisson, faire pocher le filet dans une eau à 80 degrés afin d'obtenir une température à cœur de 62 degrés.
- Une fois le filet cuit, déballer et sécher le filet de volaille à l'aide d'un papier absorbant.
- Préparer trois bacs pour paner votre volaille : dans le premier la farine, dans le deuxième l'œuf battu avec un peu de sel et de poivre, puis dans le troisième la panure.
- Une fois la volaille bien sèche, passer légèrement dans la farine, puis dans l'œuf et pour finir dans la panure afin d'obtenir une couche de panure bien homogène.
- Dans une poêle, faire chauffer de l'huile, faire sauter la volaille et dorer régulièrement les côtés.
- Découper en quatre et dresser sur une ardoise.

Recette de la saison 2018 de l'Harmonie Shostakovich, réalisé par Jérôme Courbat, Buix.