



Palmiers de boudin noir ou de lard à la moutarde

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 1 boudin noir ou du lard très finement tranché
- Moutarde à l'ortie ou à l'ancienne

- Préchauffer le four à 190°C.
- Dérouler la pâte feuilletée et y étaler la moutarde.
- Oter le boyau du boudin et le faire revenir 5 minutes.
- Etaler le boudin (ou le lard) sur toute la surface de la pâte par-dessus la moutarde.
- Rouler la pâte des deux côtés face à face jusqu'au centre.
- La détailler en tronçons de 0,5 cm. Si la pâte s'est ramollie, la remettre au frais avant de la couper.
- Poser les tronçons sur une plaque et enfourner 10 min.
- Déguster !

Cette recette vous a été proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs locales en Brocéliande ».

En savoir plus : www.pays.broceliande.com et www.cpie-broceliande.fr





Ballottines de poulet aux fanes et tagliatelles de carottes

Ingrédients :

pour 4 personnes

- 4 tranches de lards
- 4 blancs de poulet
- 300g de carottes nouvelles aux fanes bien fraîches.
- Crème épaisse
- Sel/poivre

- Couper les blancs de poulets dans l'épaisseur pour en faire des escalopes fines. Bien les aplatir avec un rouleau à pâtisserie. Disposer sur du film alimentaire.
- Equeuter et laver les fanes de carottes. Les blanchir 1 min à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les sécher.
- Disposer les fanes sur les escalopes, saler, poivrer puis disposer la tranche de lard.
- Rouler l'escalope sur elle-même avec le film alimentaire. Bien serré et bien fermer chaque extrémité. Disposer les dans le cuit vapeur pendant 20 minutes.
- Laver les carottes. A l'aide d'un économe, faire des tagliatelles puis les blanchir 1 minute à l'eau bouillante.
- Sortir les rouleaux avec une écumoire, retirer le film alimentaire, couper chaque ballottine en tranche épaisses. Battre la crème fraîche et assaisonner.
- Disposer les tagliatelles de carotte, 1 à 3 tranches de ballottine et la crème.

Cette recette vous ai proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs locales en Brocéliande ».

En savoir plus : www.pays.broceliande.com et www.cpie-broceliande.fr

