

Ballottines de poulet à l'ail des ours

– pour 4 personnes –

Éliminez les parties blanches de **4 blancs de poulet** et aplatissez-les, avec un rouleau à pâtisserie par exemple. Posez chacun d'entre eux au centre d'un grand rectangle de film étirable compatible avec la cuisson. Assaisonnez en **sel, poivre du moulin** et **paprika fumé**. Garnissez chacun de **3 à**

4 feuilles d'ail des ours grossièrement émincées (hors saison, remplacez-les par du basilic, de l'oseille, de la sauge...). Enroulez le film en serrant bien pour former un boudin régulier, entortillez les extrémités pour le resserrer et formez un nœud de chaque côté. Pochez ces ballottines douze minutes dans une casserole d'eau frémissante. Egouttez-les, découpez le film d'un côté, ôtez-le et jetez-le. Faites colorer les ballottines dans une poêle antiadhésive avec un peu de matière grasse (beurre, huile, ou un mélange des deux) pendant cinq minutes, en les retournant. Salez, poivrez et servez aussitôt les ballottines, éventuellement découpées en deux ou quatre tronçons, avec une garniture de légumes de saison.