

Recette



ROULADES DE CHICONS À L'ESPRIT TRIPLE

La recette de Lionel Michaux, chef cuisinier pour Biowallonie.

NOMBRE DE COUVERTS : 3

PRIX PAR PORTION : 3,02 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX (€/KG)	COÛT
Chicons	4	Pce	6€/Kg	3,60 €
Tranches de poitrine de porc fumée	9	Pce	20€/Kg	2,70 €
Beurre	20	Gr	13,40€/Kg	0,26 €
Bière blonde Bio Esprit triple	33	Cl	6,30€/L	2,10 €
Sucre blond de canne	20	Gr	5,20€/Kg	0,10 €
Sirop de betterave	30	Gr	10€/Kg	0,30 €
Fécule de maïs	5	Gr		
Sel et Poivre				
TOTAL				9,06 €

MODE DE PRÉPARATION

- Éviter la racine pour éviter trop d'amertume.
- Couper les chicons en deux dans le sens de la longueur.
- Faire fondre le beurre dans une poêle à feu moyen, ajouter les chicons et saupoudrer avec le sucre.
- Laisser fondre les chicons pendant 6-7 minutes.
- Retirer les chicons du feu et les disposer dans un récipient pouvant aller au four et que vous pouvez couvrir.
- Verser la moitié de la bière sur les chicons.
- Placer le plat couvert pendant 40 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
- Sortir les chicons du plat, les laisser égoutter pendant 5 minutes et récupérer le jus.
- Poêler pendant 3 minutes les tranches de poitrine de porc fumée dans une poêle à feu vif, sans matières grasses.
- Déposer les tranches de poitrine de porc sur du papier absorbant pendant 1 minute.
- Enrouler les chicons avec la poitrine de porc.
- Filtrer le jus dans une petite casserole, ajouter le restant de la bière et le sirop de betterave et porter à frémissement.
- Lier la sauce avec la fécule de maïs délayée dans un peu d'eau, ramener à ébullition et stopper la cuisson (rectifier le goût au besoin > la sauce doit être équilibrée entre douceur et amertume).
- Disposer les roulades sur une assiette et napper légèrement de sauce.