

Roulé de volaille, fleurs comestibles et huile d'olive Bio

Dominique Frérard, notre ambassadeur gastronomique, illustre à son tour notre défi culinaire 2019, Flower Power et réalise une recette de roulé de volaille, chou romanesco, betterave chioggia et **olives noires confites**, parfumée à l'**huile d'olive bio Tramier** ! Les fleurs comestibles apportent de la gaieté à cette assiette tout en la relevant en couleurs. Le résultat est succulent, et révèle un subtil mélange de textures fondantes et légèrement croquantes. Un vrai régal que vous pourrez tenter de reproduire pour participer à ce grand défi culinaire 2019 ;)

- 4 Pers.
- 30 Min.
- 15 Min.

Ingrédients

- Olives noires confites dénoyautées
- Huile d'olive Bio
- Chou romanesco
- Betterave Chioggia
- Fleurs comestibles

Blanc de volaille mariné

- Poulet fermier ou pintade
- Citron
- Sel
- Poivre
- Ciboulette
- Estragon

Jus brun de volaille au miel de fleur

- Fond de veau
- Échalote
- Jus d'orange
- Miel de fleur
- romarin

Oignon rouge façon « Pickle »

- Vinaigre de vin
- Sucre

Préparation

Blanc de volaille mariné :

- Faites mariner pendant 2 heures votre blanc de volaille avec de l'huile d'olive, un jus de citron, du sel, du poivre, de la ciboulette ciselée et de l'estragon.
- Enroulez-le ensuite dans du film alimentaire pour former un cylindre.
- Enfournez le blanc de volaille pendant 10 minutes à 100°.
- Après cuisson, découpez le blanc de volaille en tranches de 10 à 15 mm d'épaisseur. Réservez.

Les oignons rouges façon « Pickle » :

- Pelez les oignons puis émincez-les en rondelles.
- Dans une casserole, versez l'eau, le vinaigre, le sucre roux, un peu de sel et de poivre
- Portez à ébullition.
- Versez les oignons rouges.
- Attendez la reprise de l'ébullition et laissez bouillir 8 minutes.
- Déposez les oignons dans un bocal de 250 ml environ.
- Couvrez avec le jus de cuisson.
- Vous pouvez ajouter des grains de poivre dans le bocal.
- Fermez le bocal et gardez au frais.

Les oignons se conserveront plusieurs semaines au frigo. c'est un vrai régal à l'apéro, dans une salade ou un sandwich.

Astuce : pour garder ces oignons plus longtemps, vous pouvez les passer au stérilisateur, ou vous pouvez les verser bouillants avec le jus dans des pots de confiture puis les refermer

aussitôt.

- Faites cuire la betterave Chioggia et le chou romanesco « al dente » pour apporter du croquant.

Le jus brun de volaille :

- Mixez le fond de veau avec l'échalote, le jus d'orange, le miel de fleur et le romarin.

Dressage

- Disposez une forme circulaire au centre de votre assiette.
- Répartissez les tranches de volaille en les alternant avec de fines tranches de betterave.
- Prélevez quelques têtes relativement petites de chou romanesco et déposez-les de façon harmonieuse.
- Découpez les **olives noires confites** en rondelles et répartissez-les sur le même principe que précédemment.
- Otez délicatement votre forme de l'assiette.
- Ajoutez quelques morceaux de « Pickles » d'oignon rouge.
- Déposez au centre de votre dressage quelques fleurs comestibles de votre choix selon vos goûts en termes de couleur et de volume.
- Placez des gouttes généreuses de fond brun de volaille tout autour de votre dressage.
- Arrosez ensuite votre assiette d'un

filet d'huile d'olive Bio

- Une pincée de sel et de poivre et le tour est joué ☐

Pour tout savoir sur notre Défi Culinaire et les fleurs comestibles :

[Flower Power : le Défi Culinaire 2019](#)

[Quelles fleurs sont comestibles ?](#)

[Quelles sont les fleurs toxiques à la consommation ?](#)

Découvrez nos recettes du Défi Culinaire 2019 – Flower Power :

Les recettes de Dominique Frérard :

[Le ceviche de langoustines](#)

Les recettes de nos amies blogueuses :

[Salade de quinoa et fleurs, boulettes de chèvre aux légumes de Marciatack](#)

[Le gâteau aux fraises, amandes et fleurs d'Edda d'un Déjeuner de Soleil](#)

[La salade printanière aux fleurs d'Anne de Papilles et Pupilles](#)

[Les sablés fleurs et tartinades vertes et rouge d'Edda d'un Déjeuner de Soleil](#)