

# les volcans d'Auvergne

Goûtez  
aux valeurs  
du Parc



**Ballotines de poulet  
fermier d'Auvergne  
au miel et à la gentiane**

# Ballotines de poulet fermier d'Auvergne au miel et à la gentiane

>>> POUR 4 PERSONNES

- > 4 cuisses de poulet fermier d'Auvergne
- > 4 c à soupe de vin blanc
- > 3 c à soupe miel\*
- > 1 citron
- > épices : curry, curcuma, piment d'Espelette
- > beurre
  
- > os de poulet
- > 1 c à soupe de Parfait de gentiane\*
- > 150 g légumes pour la garniture aromatique (carotte, poireau, oignon)
- > herbes aromatiques fraîches
- > beurre

## > Astuce

Cette recette peut être accompagnée d'une purée de potimarron.

## \* Nos producteurs ont des valeurs

Cette recette a été concoctée par Laurent Trochon, chef à La Grange aux fleurs, à Sarran (Champs-sur-Tarentaine).

Le miel de fleurs de montagne est produit par Fabien Husser, apiculteur à Beaulieu et le Parfait de gentiane, un sirop créé par Michelle Bafoil, agricultrice installée à Apchat.

Ces producteurs sont engagés aux côtés du Parc des Volcans d'Auvergne dans une démarche de développement durable.

> Découvrez d'autres recettes sur [www.parcdesvolcans.fr/recettes](http://www.parcdesvolcans.fr/recettes)



## >>> BALLOTINES

Préparer la marinade en mélangeant le vin, le miel, le jus du citron et les épices

Désosser les cuisses de poulet (conserver les os pour faire le jus)

Saler, poivrer et badigeonner la viande de miel puis la recouvrir avec la marinade  
Réserver 20 minutes au frais

Rouler la viande en ballotines dans un film alimentaire, bien nouer les extrémités

Pocher les ballotines 25 minutes à l'eau frémissante

Réserver 2h au congélateur pour faciliter la découpe

Trancher les ballotines et lustrer au beurre fondu

Réchauffer à 160° pendant 5 minutes

## >>> JUS

Faire dorer les os dans une casserole bien chaude avec du beurre

Ajouter les légumes coupés en dés  
Recouvrir d'eau et faire réduire

Filter au chinois pour conserver uniquement le jus

Réchauffer le jus à feu vif et déglacer au Parfait de gentiane

Faire réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse

Assaisonner

Ajouter le beurre hors du feu

Napper la viande avec le jus

Servir avec des légumes de saison