



SUPREMES DE VOLAILLE AU PESTO DE ROQUETTE BASILIC PISTACHES



Pour 6 personnes et 2 roulés : 4 filets de poulet bio de préférence, 1 belle poignée de jeunes pousses d'épinards, QS de pesto maison, sel poivre.

Emincez finement 2 escalopes de poulet les répartir sur le film alimentaire, assaisonnez de sel et poivre, recouvrez le tiers inférieur de feuilles d'épinards crues, posez dessus un boudin de pesto sur toute la longueur. En vous aidant du film et éventuellement d'une natte à sushis roulez en forme de gros saucisson. Ajoutez au besoin une autre couche de film alimentaire pour consolider l'ensemble et recommencez l'opération pour le 2eme roulé. Cuire ces rouleaux dans un four vapeur ou dans un cuit vapeur ovale ou dans un couscoussier pendant 20mn.

Le pesto de roquette basilic : 1 bouquet de basilic frais, 60g de jeunes pousses de roquette, 50g de parmesan en lamelles, 50g de pistaches vertes de Sicile préalablement torréfiées au four 10mn à 150°, 1/2 petite gousse d'ail, sel, poivre, huile d'olive [ou un mélange huile d'olive huile de noisettes]. Mixer le tout au robot ménager ou au "rondo" en utilisant la fonction "pulse" et en ajustant la consistance avec l'huile sans trop en mettre. Vous pouvez le faire uniquement à la roquette pour une note plus poivrée ou plus classiquement au basilic, ajouter des pignons/noisettes torréfiés, supprimer les pistaches. !

Ce pesto, délicieux en tartina, se congèle ou se conserve dans un pot de confiture avec un peu d'huile sur le dessus.

Les spaghettis de pesto avec le kit Kalys : Faire 20cl de coulis de roquette basilic assaisonné, finement mixé, puis passé au chinois. Le porter à ébullition et y disperser 1 sachet d'agar agar. Bien mélanger pendant 1 minute. A l'aide d'une seringue prélever 20 ml de coulis et en injecter 5ml dans chaque tuyau. Plonger les tuyaux 3mn environ dans l'eau froide. Remplir cette fois la seringue avec de l'eau, l'injecter dans les tuyaux et les spaghettis sortent tout seuls. Recommencer jusqu'à épuisement de la matière première !! Ils se conservent 24h au frigo et se mangent chauds sans problème.

