

# Boudin blanc - La fourchette gourmande

<http://familyscook.canalblog.com/archives/2012/11/18/25540296.html>

November 18, 2012

## Boudin blanc

20cl de lait

1 carotte de taille moyenne

1 gousse d'ail

300g de blanc de poulet

1 oeuf

15g de fécule de pomme de terre

sel, poivre

du film étirable

~~~

Épluchez la carotte et la gousse d'ail. Coupez la carotte en petits dés.

Faites chauffer un peu d'huile dans une casserole et faites revenir les dés de carottes et l'ail sans coloration pendant 5-10 min.

Versez le lait, portez à ébullition puis éteignez le feu. Laissez infuser à couvert pendant 10min.

Pendant ce temps, hachez le poulet coupé en morceaux grossièrement. Ajoutez l'oeuf et la fécule. Salez et poivrez. Puis redonnez un coup de mixer.

Filtrez le lait infusé et ajoutez-le dans le robot puis mixez .

Découpez un grand rectangle de film alimentaire. Versez au milieu environ 3-4 cuillère à soupe de la préparation. Formez une sorte de rectangle.

Rabattez la partie inférieure du film en dépassant de la farce. Grosso modo : pliez en deux.

Rabattez la partie inférieure.

Prenez de chaque côté le film et tournoyez-le de façon à former un cylindre. Vous pouvez nouer les côtés et rabattez-les en-dessous.

Recommencez avec le restant de pâte.

Portez une grande casserole d'eau à 90°C et pochez les boudins pendant 8 min en évitant l'ébullition. Gardez le thermomètre toujours dans l'eau pour surveiller la température. Si nécessaire, coupez le feu.

Au bout des 8 min, arrêtez le feu et laissez-les refroidir dans l'eau. J'ai mis un petit couvercle au dessus des boudins car ils ont tendance à flotter à la surface.

Coupez un des bouts du film plastique et pressez de l'autre côté pour faire sortir le boudin.

Au moment de servir, faites-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile.

