

## Poulet farci aux petits légumes et champignons

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 escalopes de poulet
- 350 gr de légumes racines : carottes, panais, salsifis, cerfeuil, topinambours
- 150 gr de champignons
- Persil, sauge, marjolaine
- 1 verre d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 500 gr de pâtes fraîches
- 

### Velouté de thym (sauce) :

- 250 ml de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 échalotes moyennes
- 1 cuillère à soupe de thym frais
- 1 gousse d'ail
- 2 pincées de sel, du poivre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche.



### Préparation de la viande et des légumes

☑ Epluchez, lavez les légumes et faites les précuire 10 minutes dans un grand verre d'eau.

- \* Egouttez-les, refroidissez-les en les passant sous l'eau froide et coupez-les en fines juliennes (petits cubes).
- \* nettoyez vos champignons, faites-les cuire au beurre, mélangez-les aux légumes et aux herbes. Assaisonnez selon votre goût.
- \* Farcissez vos escalopes de poulet du mélange légumes-champignons, roulez les râbles et tenez-les fermés en les ficelant bien serrés.
- \* dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'arachide, faites cuire les râbles 5 minutes sur chaque face.
- \* Posez les morceaux de poulet sur un plat, servir avec des pâtes fraîches.

### Préparation de la sauce :

- \* Faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux. Retirer du feu, puis mélanger avec la farine. Replacer sur feu doux, et continuer de remuer jusqu'à obtenir un roux clair, compter environ 2 min jusqu'à ce qu'une douce odeur en émane. Retirer du feu à nouveau et battre avec un peu de fond de volaille. Replacer sur le feu, et ajouter le reste de fond de volaille et continuer de remuer. Porter à frémissement, et remuer durant 15 min, en écumant la surface si nécessaire.

Dans une petite poêle faire revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles caramélisent et brunissent.  
Déglacer avec un peu d'eau, ajouter le thym frais.  
Retirer du feu et continuer de remuer pour que les parfums se mêlent bien entre eux.

Mélanger les échalotes et le thym à la sauce.

Faire chauffer quelques minutes pour marier les 2 préparations.

Travailler la sauce pour réduire au maximum les morceaux d'échalotes et le thym, de sorte que tous les parfums se développent.

Remettre à chauffer avant de servir.

On peut ajouter de la crème ou pas.