# Paupiettes de poulet aux champignons, sauce tomate et linguine

| PORTIONS | PRÉPARATION | CUISSON | DIFFICULTÉ | SAISON | MODE |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 paupiettes | 40 min | 50 min | Moyenne | Automne et hiver | Mijoté |



**LE GESTE ANTI-GASPI**

Les pieds des champignons, que l'on jette trop souvent, finissent dans la farce. La boîte de tomates est rincée avec un peu d'eau pour ne rien perdre, et les tiges de persil parfument la sauce.

**NOTE**

*Une fine escalope de poulet enroule une farce de poulet, de champignons et de paprika, puis mijote doucement dans une sauce tomate avant de se servir sur des linguine : un plat complet de l'automne, avec le façonnage expliqué pas à pas.*

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

## INGRÉDIENTS

### Les paupiettes

- 4 escalopes de poulet (environ 120 g chacune)
- 200 g de farce de poulet
- 300 g de champignons de Paris, pieds compris
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 2 cuillères à soupe de persil plat ciselé

### La sauce tomate

- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (dont 1 pour saisir les paupiettes)
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 10 cl d'eau pour rincer la boîte
- Quelques tiges de persil

### Les linguine

- 320 g de linguine
- 3 litres d'eau
- 30 g de gros sel

### Pour finir

- 30 g de parmesan en copeaux
- 1 cuillère à soupe de persil plat ciselé
- 1 filet d'huile d'olive vierge extra

*Allergènes : gluten (linguine), lait (parmesan). Vérifiez l'étiquette de la farce de poulet : elle peut contenir de la mie de pain ou de l'œuf. Sel et poivre du moulin pour la duxelles, la farce et la sauce.*

## PRÉPARATION

1. C'est la minute 0, le repère de la recette. Essuyez les champignons, coupez les pieds (gardez-les) et hachez finement champignons, pieds, échalote et ail. Cuisez ce hachis dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu vif, 8 minutes, jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Ajoutez 1 cuillère à café de paprika, du sel et du poivre : c'est la duxelles.
2. À la minute 10, étalez la duxelles sur une assiette et placez-la au réfrigérateur : elle doit être froide avant de toucher la farce crue.
3. Toujours à la minute 10, aplatissez chaque escalope entre deux feuilles de film, du centre vers les bords avec un rouleau à pâtisserie, jusqu'à 3 ou 4 millimètres (rectangle d'environ 15 cm sur 10). Salez, poivrez, gardez au frais.
4. À la minute 25, mélangez la farce de poulet, la duxelles froide, 2 cuillères à soupe de persil, du sel et du poivre. Faites 4 parts d'environ 80 g.
5. À la minute 30, façonnez chaque paupiette en 5 gestes. 1. Posez l'escalope dans le sens de la longueur. 2. Déposez une part de farce, en boudin de 8 cm, au tiers inférieur, avec 2 cm de bord libre de chaque côté. 3. Repliez les bords latéraux sur la farce. 4. Roulez vers vous, fermement, sans écraser la farce. 5. Ficelez avec 40 cm de ficelle : un nœud au milieu, un tour de chaque côté, un nœud final. Lavez-vous les mains et la planche après la viande crue.
6. À la minute 40, saisissez les paupiettes dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, en cocotte à feu moyen-vif, 2 minutes par face (8 minutes). Réservez-les.
7. À la minute 48, à feu moyen, faites suer l'oignon émincé et les tiges de persil hachées 4 minutes dans la dernière cuillère d'huile, puis l'ail 1 minute. Ajoutez le paprika, les tomates, 10 cl d'eau versés dans la boîte vide, l'origan, du sel et du poivre. Remettez les paupiettes, couvrez et laissez mijoter 30 minutes à petit frémissement, en les retournant à la minute 63.
8. À la minute 70, portez 3 litres d'eau salée à ébullition. À la minute 75, cuisez les linguine 10 minutes (temps du paquet moins 1 minute) et gardez un verre d'eau de cuisson.
9. À la minute 85, laissez reposer les paupiettes 5 minutes. Contrôlez à la sonde, au centre de la farce : 74 °C au moins, sans trace rosée. Retirez la ficelle. Mélangez les linguine à la sauce (un peu d'eau de cuisson si besoin) et dressez dans 4 assiettes creuses, avec 1 paupiette par assiette, coupée en deux en biais, des copeaux de parmesan, du persil et un filet d'huile d'olive.

## MATÉRIEL

- Une cocotte à couvercle et une poêle
- Un rouleau à pâtisserie et du film alimentaire
- De la ficelle de cuisine et une sonde de cuisson
- Une grande casserole et une passoire

**POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN**

Poulet, champignons, tomates, huile d'olive vierge extra, ail et herbes fraîches : un plat complet de l'automne, mijoté sans crème ni beurre, dans l'esprit du régime méditerranéen.

**L'ACCORD DU CHEF**

Servez avec un rouge léger et fruité, comme un beaujolais ou un côtes-du-rhône, ou avec une eau pétillante citronnée. La fraîcheur répond à l'acidité de la tomate et à la rondeur de la farce.

**CONSERVATION**

Cuites dans leur sauce, les paupiettes se gardent 2 jours au réfrigérateur (0 à 3 °C), en boîte fermée, les linguine à part. Réchauffez à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes à cœur.