

## Roulades de volaille à la tapenade

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 escalopes de poulet

De la tapenade noire

Salade feuille de chêne et tomates cerises pour la présentation

Prendre les escalopes de poulet et les ouvrir en portefeuille, puis les mettre entre 2 feuilles de film étirable. Avec un rouleau à pâtisserie écraser les escalopes pour les affiner.

Enlever le film du dessus et tartiner l'escalope de tapenade.

Avec l'aide du papier film du dessous rouler alors l'escalope pour former un cylindre et nouer les deux extrémités du papier film.

Il ne reste plus qu'à cuire les roulades à la vapeur pendant une quinzaine de minutes environ. Tout dépend de l'épaisseur des roulades, mais il ne faut surtout pas trop les cuire pour qu'elles restent moelleuses.

Une fois cuites couper tout de suite les extrémités du film étirable pour que le jus rendu puisse s'écouler et laisser refroidir, mettre ensuite au frigo. Il ne restera plus qu'à servir coupé en rondelles avec une salade au vinaigre balsamique et quelques tomates cerises.

Pour la tapenade je la fais moi même et depuis bien longtemps. C'est très simple à faire et je la conserve dans une boîte hermétique au frigo pendant quelques semaines sans problème.

Pour la faire je mixe 200g d' olives noires à la grecque dénoyautées avec 2 c à s de câpres, 40 g environ d'anchois à l'huile d'olive puis je monte comme pour une mayonnaise avec de l'huile d'olive et un peu de jus de citron jusqu'à la bonne consistance. Si vous trouvez qu'elle est trop salée rajouter un peu de jus de citron.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>