

**LA RECETTE BIO DE CAMILLE VERHEECKE,  
3<sup>E</sup> PRIX DU CONCOURS BIO DES BLOGUEURS GOURMETS 2017 :**

**« ASSIETTE BIO AUX SAVEURS D'ANJOU »  
ROULÉ DE POULET AUX ASPERGES SUR LIT DE QUINOA,  
SAUCE CRÉMEUSE À LA TOMME... LE TOUT EN BIO**

**Temps de préparation : 1h15**

**Roulés aux asperges bio**

**Panier bio pour 4 personnes**

- 4 escalopes fines de poulet
- 12 à 16 asperges vertes
- 2 c à s de pesto
- 2 c à s d'huile d'olive
- sel, poivre

**Pour la décoration**

- pesto
- pointes d'asperges
- poivre rouge de Kampot



**Préparation :**

Tailler et éplucher les asperges. Lier en fagots et rincer. Plonger délicatement les fagots dans une casserole d'eau bouillante salée (ne pas couvrir). Faire cuire quelques minutes. Piquer une asperge avec un couteau pour vérifier la cuisson. Plonger les asperges dans l'eau glacée. Egoutter, déficeler et réserver.

Badigeonner les escalopes de pesto. Déposer quelques asperges (en conservant quelques pointes pour la décoration). Rouler les escalopes et ficeler. Disposer dans un plat, saler, poivrer et badigeonner d'huile d'olive. Enfourner pendant 25 minutes (dans un four préchauffé à 180°C).

## Sauce crémeuse à la tomme bio

### Panier bio pour 4 personnes :

- 170 g de tomme d'Anjou
- 25 cl de crème liquide
- sel, poivre

### Préparation :

Chauffer la crème liquide à feu doux. Ajouter la tomme, saler, poivrer. Continuer de chauffer doucement en remuant régulièrement lorsque la tomme est fondue, retirer du feu.

## Lit de quinoa bio

### Panier bio pour 4 personnes :

- 250 g de quinoa d'Anjou
- 80 cl de bouillon de légumes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre

### Préparation :

Emincer finement l'ail et les oignons. Faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Ajouter le quinoa. Faire blondir 1 minute. Mouiller avec le bouillon. Faire cuire à la façon d'un risotto lorsque tout le bouillon est absorbé, saler, poivrer et retirer du feu. Réserver.

### Assemblage :

Disposer le quinoa et les roulés de volaille (coupés en rondelles) dans les assiettes. Décorer avec les pointes d'asperges, le pesto et le poivre rouge. Servir avec la sauce crémeuse à la tomme.



CAMPAGNE FINANCÉE  
AVEC LE CONCOURS  
DE L'UNION EUROPÉENNE

