



Recette extraite du site internet www.pigeonneau.fr

Filets de pigeonneau en habit vert

Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

LA VIANDE ET LE LÉGUME

4 filets de pigeonneau
4 c. à s. d'huile d'arachide
4 feuilles de chou vert
4 shiitakes cuits
1 oignon épluché et finement haché
600 g d'asperges cuites et réservées au chaud
Sel et poivre noir fraîchement moulu

LA VINAIGRETTE

8 c. à s. d'huile d'olive vierge
3 c. à s. de jus de citron
112 c. à c. de sucre
Sel et poivre noir fraîchement moulu

Salez et poivrez les filets de pigeonneau. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile et faites-les cuire à feu modéré, côté peau, pendant 8 minutes. Retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Laissez refroidir sur une assiette. Blanchissez les feuilles de chou. Éliminez les grosses côtes. Réservez.

Dans une poêle, chauffez un peu d'huile et étuvez les shiitakes avec l'oignon haché à feu doux pendant 10 minutes environ. Disposez les feuilles de chou sur le plan de travail. Posez 1 champignon, puis 1 filet de pigeonneau sur 1 feuille de chou et enveloppez-les complètement. Ficelez le tout pour maintenir la feuille bien fermée. Procédez de la même manière avec les feuilles de chou restantes. Faites cuire les baluchons ainsi obtenus dans un peu d'huile pendant 3 minutes sur chaque face. Dressez les filets de pigeonneau en habit vert sur les assiettes. Ajoutez les asperges. Nappez-les d'un peu de vinaigrette et servez aussitôt.