



## Ballotines de saumon au chou et au lard

Temps de préparation : 25 minutes | Temps de cuisson : 10 minutes

Recette pour 6 personnes :

---

### Ingrédients :

6 pavés de saumon sans peau (environ 150 g pièce)  
12 très fines tranches de bacon  
1 crêpe de porc  
250 g de lardons  
1 chou vert  
40 g de beurre  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
sel fin et poivre

---

### Préparation :

- . Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée dans un faitout.
- . Séparer les feuilles du chou en éliminant les premières, retirer les grosses cotes blanches.
- . Laver les feuilles, les plonger dans l'eau bouillante et les faire blanchir 3 minutes à reprise de l'ébullition.
- . Egoutter les feuilles et les tremper immédiatement dans l'eau froide pour arrêter la cuisson.
- . Les éponger et les couper en grosses lanières.
- . Faire fondre le beurre dans une sauteuse et y mettre les lardons à revenir.
- . Ajouter le chou, remuer et laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant 20 minutes.
- . Saler modérément et poivrer à la fin.
- . Pendant ce temps, rincer et éponger la crêpe, la déplier délicatement sur un torchon et découper dedans 6 carrés pouvant contenir les pavés.
- . Poser sur chaque carré une tranche de bacon, un pavé de saumon recouvert d'une autre tranche de bacon.
- . Replier la crêpe pour enfermer les pavés.
- . Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et mettre à cuire les ballotines pendant 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- . Servir aussitôt accompagné du chou aux lardons.