

CIPOLLE RIPIENE

@chefzaroni_simone

« L'odeur de l'oignon je l'associe au Bonheur » disait @penelopecruzoficial il y a quelques années en souvenir de son premier film « Prosciutto, Prosciutto ».
« Un oignon peut ajouter une belle personnalité à une assiette...
C'est pour ça que je partage avec vous
« le mie cipolle ripiene bomba Atomica. »



Plat pour 3 personnes Ingrédients

- 3 oignons rouges
- 50 g de charcuterie au choix (guanciale, jambon de Parme...)
- 1 vieille baguette de pain (pour la chapelure)
- 50 g de scamorza fumée (à défaut un autre fromage à pâte filante)
- 1 filet de poulet de 120 g environ (ou de la chair à saucisse...)
- 20 g de Parmigiano Reggiano râpé
- 1 verre de vin rouge
- 40 g de haricots verts émincés (ou un autre reste de légume...)
- 3 gousses d'ail
- 1 jaune d'œuf
- Du persil plat
- De la sauge
- De l'huile d'olive
- Le zeste d'un 1/2 citron bio ou non traité
- Du sel et du poivre

Astuces :

- Adapter la liste d'ingrédients au contenu de votre réfrigérateur. Cette recette est parfaite pour utiliser des restes à consommer rapidement. Suivre les « grandes lignes » de la recette.
- Accompagner d'une vinaigrette : émulsionner 10 cl de vinaigre (mélange de vinaigre de citron de Calamansi et de vinaigre de fraise), 30 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre. Ou toute autre vinaigrette selon votre goût, par exemple au vinaigre balsamique qui se mariera très bien avec l'oignon rouge.

Préparation

Four préchauffé à 170 °C

1 – Préparer les oignons en coupant la partie supérieure de chacun d'eux (réaliser de petits « chapeaux »), sans les éplucher.

2 – Creuser chaque oignon à l'aide d'une cuillère, en retirant délicatement les différentes couches. Faire de même légèrement avec les « chapeaux ». (Il faut laisser deux couches environ. Faire attention et découper délicatement le trognon au fond.)

Réserver les couches d'oignon retirées.

3 – Émincer les oignons réservés et les mettre en cuisson dans une poêle avec de l'huile d'olive, les gousses d'ail épluchées et dégermées, du sel et du poivre. Cuire à feu doux pour obtenir une compotée.

4 – Couper le filet de poulet et la charcuterie et mixer au robot couteau.

Réserver.

5 – Cuire ce mélange mixé dans une poêle avec de l'huile d'olive, ajouter les haricots verts et poivrer. Ajouter un verre de vin rouge et laisser le s'évaporer.

6 – Il ne faut pas trop cuire le mélange. Le retirer du feu, ajouter la compotée d'oignon, mélanger et réserver.

7 – Couper la scamorza fumée et le pain rassi et mixer au robot couteau, ajouter ensuite à la farce, mélanger à nouveau.

8 – Ciseler finement la sauge et le persil plat et ajouter à la farce, ainsi que des zestes de citron, de l'huile d'olive, le jaune d'œuf et le Parmigiano râpé et mélanger encore.

9 – Goûter la farce crue et corriger l'assaisonnement si nécessaire.

10 – Huiler et saler l'intérieur de chaque oignon.

11 – Remplir chaque oignon de farce puis les disposer dans un plat allant au four sur un lit de fleur de sel. Poser les « chapeaux » sur chaque oignon.

12 – Enfourner et cuire pendant 35 minutes environ à 170 °C en couvrant de papier aluminium.

Poursuivre ensuite la cuisson pendant 10 minutes à 180 °C en retirant le papier aluminium. Penser à sonder la farce à l'aide d'un pic en métal pour vérifier la cuisson.

