



Léguriviera



POITRINE DE POULET, PURÉE DE PATATES DOUCES, SALADE D'HERBES À LA FETA, VINAIGRETTE À LA CIBOULETTE.

SV GASTRONOMIE



Poulet

- 4 pièce** Poitrines de poulet env. 140g
- 12 ml** Huile de colza
- 4 g** Sel
- 2 g** Poivre blanc moulu

Purée de patates douces

- 1,2 kg** Patates douces
- 100 g** Beurre
- 9 g** Sel
- 2 g** Poivre blanc moulu selon le goût

Huile à la ciboulette

- 70 ml** Huile de colza
- 7 g** Ciboulette fraîche

Vinaigrette à la ciboulette

- 40 ml** Vinaigre blanc
- 8 g** Ciboulette fraîche
- 10 g** Échalote
- 8 g** Graines de moutarde
- 1 g** Sel
- 2 g** Poivre blanc moulu selon le goût

Salade d'herbes à la feta

- 56 g** Cresson
- 31 g** Mélange de jeunes pousses (par ex. radis, radis rouge et roquette)
- 94 g** Feta
- 19 g** Huile à la ciboulette préparée ci-dessus
- 6 ml** Vinaigre balsamique
- 1 g** Fleur de sel

Huile à la ciboulette

- > Chauffer doucement l'huile de colza à environ 70 °C dans une petite casserole.
- > Couper grossièrement la ciboulette, l'ajouter à l'huile chaude et mixer pendant 2 à 3 min.
- > Filtrer l'huile à travers un linge propre, une passoire très fine ou un chinois. Réserver.

Purée de patates douces

- > Éplucher les patates douces et les couper en dés d'environ 2 cm.
- > Les cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
- > Égoutter, puis mixer avec le beurre jusqu'à obtenir une purée fine et lisse.
- > Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Garder au chaud.

Poulet

- > Saler et poivrer les poitrines de poulet sur les deux faces.
- > Préchauffer le four à 175 °C en chaleur tournante.
- > Chauffer l'huile de colza dans une poêle et saisir les poitrines de poulet environ 1 min. de chaque côté.
- > Déposer le poulet dans un plat ou sur une grille allant au four et cuire environ 10 min.
- > Laisser reposer quelques minutes avant de couper chaque poitrine en deux. Vérifier que le poulet est bien cuit à cœur avant de servir.

Vinaigrette à la ciboulette

- > Émincer finement l'échalote et ciseler la ciboulette.
- > Plonger les graines de moutarde dans l'eau bouillante pendant 1 min, puis les refroidir immédiatement dans de l'eau très froide et les égoutter.
- > Mélanger le vinaigre blanc, l'échalote et les graines de moutarde.
- > Juste avant de servir, ajouter la ciboulette et l'huile à la ciboulette. Saler et poivrer à votre goût.

Préparer la salade d'herbes à la feta

- > Émietter la feta en petits morceaux.
- > Juste avant de servir, mélanger délicatement le cresson, les jeunes pousses et la feta.
- > Assaisonner avec l'huile à la ciboulette, le vinaigre balsamique et la fleur de sel.

Dresser les assiettes

- > Répartir un peu de vinaigrette à la ciboulette dans chaque assiette.
- > Déposer les morceaux de poulet au centre, face coupée vers le haut.
- > Ajouter deux belles cuillerées de purée de patates douces.
- > Déposer la salade d'herbes à la feta sur ou à côté de la purée et servir immédiatement.



SCANNEZ
LE CODE QR
POUR LIRE
LA RECETTE