Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Aiguillettes de poulet basse température sauce au tamari et au thym, mousseline de céleri rave, tombée d'épinard vapeur

Ingrédients

600g d'aiguillettes de poulet, 2 citrons , 100ml de tamari, 200ml d'huile d'olive, Ail, Romarin, thym, Tomates séchées, 1 céleri rave, Muscade, 600g d'épinards en branche, , , ,

Préparation

Découper les blancs de poulets en aiguillettes.
Préparer la marinade à l'aide du jus de citron, du tamari, de l'huile d'olive, des herbes finement ciselées, de l'ail hachés et des tomates séchées coupées en fines lanières.
Recouvrir le poulet de la marinade et enfourner à 85° pendant 1heure.
Peler et couper grossièrement le céleri rave.
Le cuire 20 min à la vapeur et le passer au moulin à légumes.
Assaisonner à l'aide d'un jus de citron, de fleur de sel, de poivre et de muscade moulue.
Saisir 2 minutes les épinards au wok, servir sans attendre.

Notes :