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

# Blanc de poulet fermier poché au verjus, poireaux en deux façons, sauce fraîche aux aromates, air de concombre

## Ingrédients

## Préparation

Court-bouillon :
Dans une casserole, mettre le verjus, le fond de volaille, un oignon piqué de deux clous de girofle, et faire chauffer jusqu`à frémissement.
Sauce fraîche au yaourt :
Emincer les tiges de ciboulette et quelques feuilles de menthe. Les mélanger à 500g de yaourt entier, saler et poivrer, goûter, rajouter un peu de menthe si nécessaire. Réserver au frais.
Préparer les mises en place de poireau :
Enlever le vert, et découper la moitié en filaments dans le sens de la longueur.
Le reste, haché.
Faire revenir les poireaux hachés dans un peu d`huile d`olive, assaisonner sel et poivre. Après 5 minutes, ajouter le miel, poursuivre la cuisson à feu très doux, saupoudrer de piment d`Espelette, réserver au chaud.
Faire sauter les filaments de poireaux au wok à feu vif, saler et poivrer, réserver au chaud.
Jus de concombre :
Mixer le concombre au blender, Passer au tamis fin ou au « superbag » et ne garder que le jus limpide. Réserver dans un petit bol.
Pocher les blancs de poulet dans le court-bouillon frémissant pendant dix minutes.
Pendant ce temps, dresser les assiettes :
Déposer une cuiller à soupe de sauce sur laquelle on disposera le poulet.
A l`emporte pièce carré, dresser d`abord les filaments de poireaux, puis les poireaux hachés
Mélanger la lécithine au jus de concombre, fouetter en surface jusqu`à l`obtention d`une écume. Disposer cette écume sur les poireaux.
Découper le poulet égoutté en lamelles et les poser sur la sauce.
Décorer de quelques brins de ciboulette.

## Commentaires

Blanc de poulet fermier : 4 pièces de 200 g Lécitine : 1 g pour 250 g de jus de concombre

## Notes :