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 :