

Gourmandise de Poulet Bio

par Tiffany Depardieu, candidat de l'émission TOP CHEF diffusée sur M6 tous les lundis à 20h40.

Plat complet

⌚ Temps de préparation: 1h

⌚ Temps de cuisson : 40 mn

Pour 4 personnes

Difficile

USTENSILES RECETTE

1 couteau
1 cuit vapeur
1 film plastique
1 poêle
1 mixeur
1 hachoir

INGRÉDIENTS

1 poulet fermier bio
1 tomate cœur de bœuf
2 aubergines
1 courgette ronde
1 oignon rouge
100 gr d'huile d'olive
1 botte d'estragon
10 cl de sauce soja
10 cl de vinaigre de citron vert
100 gr d'amandes
1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
1 pincée de sucre
2 gousses d'ail
2 œufs
50 gr d'olives verte
1 branche de thym

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Torréfier les amandes, les concasser et prélever les suprêmes du poulet.

Inciser dans l'épaisseur, assaisonner avec du sel, du poivre, de la sauce soja et de l'estragon.

Former une ballotine serrée dans du papier film, cuire à la vapeur pendant 10 minutes, puis retirer le film.

Tremper la préparation dans de l'œuf battu et les amandes, dorer les ballotines à la poêle dans un peu de beurre, pendant 5 minutes.

Couper les aubergines en deux dans la longueur et quadriller la chair, assaisonner avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, du thym, de l'ail écrasé et la sauce soja.

Cuire au four à 180 °C pendant 40 minutes.

Une fois cuit prélever la chair, la mixer et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Emincer les oignons finement,

faire une julienne de courgettes et couper la tomate en brunoise, puis hacher les olives.

Poêler les oignons dans de l'huile d'olive, ajouter une pincée de sucre, une gousse d'ail écrasée, du sel et du poivre.

Une fois caramélisé, ajouter les courgettes, les olives, les tomates puis déglacer au vinaigre de citron vert et sauce soja.

POUR LA SAUCE

Mixer estragon, huile d'olive, vinaigre de citron vert, sauce soja, moutarde à l'ancienne, sel, poivre et ajouter des dés de tomate.