

Blanquette de poulet

Ingrédients

600 g de filet de poulet • 2 carottes jaunes
 4 petits navets • 5 petits oignons • 1 gros poireau
 1 branche de céleri blanc • 2 feuilles laurier
 1,5 litre de bouillon de volaille • 1 clou de girofle
 200gr de champignons de Paris • 30 cl crème liquide
 allégée ou crème de soya • 2 jaunes d'œufs
 1 belle poignée de persil • 1 branche de romarin
 Poivre • Piment d'espelette • 2 cm de racine de gingembre



Épluchez, rincez et coupez les légumes en morceaux ou en spaghetti. Coupez le blanc de poulet et faites légèrement dorer dans une cocotte, puis mouillez avec le fond de volaille et ajoutez les légumes et 1 oignon piqué du clou de girofle. Ajoutez le laurier, salez légèrement, la racine de gingembre émincée, poivrez puis cuisez à petit bouillon pendant 1h. Ajoutez de l'eau si nécessaire afin que les filets de poulet soient couverts.

20 minutes avant le service, faites revenir 5 minutes les 4 oignons restants dans un peu de beurre, ajoutez les champignons de Paris et versez une louche du liquide de cuisson. Laissez cuire 15 minutes à feu doux.

En fin de cuisson de la viande, réservez la viande et les légumes au chaud et filtrez le liquide de cuisson. Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs avec la crème puis versez la moitié du liquide de cuisson en fouettant. Versez dans une casserole et laissez réduire pendant une dizaine de minutes avec les champignons et les oignons.

Ajoutez la poignée de persil ciselée et du piment d'espelette. Accompagnez cette recette avec du riz Basmati ou complet en adaptant à votre besoin en glucides (autour de 30g de glucides complexes pour 100g de riz cuit).



Joseph
design.be

Les ustensiles de
la semaine !

Cocotte Ø 24cm
GreenPan 109€
Spirelli Gefu 27⁵⁰€
Rapide Gefu 21⁹⁵€



chée de Charleroi 1 à Thorembais-les-Béguines
 info@josephdesign.be - Téléphone : 010 247 287
 Du mercredi au samedi de 10h à 18h

