

Poitrine de volaille, en cuisson lente, pommes de terre pilées à l'ail confit, sauce vierge aux noix de pins et câpres - Version Atelier virtuel

Recette pour 4

Description

Poitrine de volaille, cuit sous vide, cela vous assure une cuisson parfaite, accompagné d'une sauce vierge rafraichissante.

L'astuce du chef

Cette recettes peut s'adapter à d'autre sortes de protéines, par contre il faudra faire varier la température et le temps de cuisson.

Ingrédients

Poulet

- 4 Unité(s) Poitrine de poulet
- 5 Gr Fleur de sel
- 10 Gr Poivre noir du moulin
- 1 Unité(s) Thermocirculateur
- 4 Branche(s) Thym
- 2 Gousse(s) Ail

Pommes de terre pilées en avec ses lardons

- 500 Gr Pommes de terre grelots
- 50 Gr Beurre
- 1 Tête(s) Ail

Sauce vierge

- 200 Gr Tomates cerises
- 1 Unité(s) Échalote française
- 25 Gr Noix de pin
- 20 Gr Câpres
- 6 Branche(s) Persil
- 30 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 100 Ml Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **425 F°**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Assurez-vous d'avoir tous vos ingrédients de réunis.

Les poitrines de volaille sous-vide avec ail et thym, ainsi que le thermocirculateur en fonction à la température de 72°C (161,6°F).

Lavez les pommes de terre grelots, si nécessaire
Prévoir deux carrés de papier aluminium (ail rotis)
Prévoyez huile d'olive, sel, poivre et beurre.

Matériels

1 planche à découper, 1 couteau d'office (petit), 1 grand couteau (chef).
1 casserole (cuisson PDT)
1 bol (sauce vierge), 1 presse purée ou fourchettes
Linges propres, Cuillères à soupe (dégustation).
1 poêle (saisir la volaille) *Pas obligatoire*, 1 pince, 1 spatule en plastique ou métal.

Mise en place

Mettre la tête d'ail entière en papillote et cuire au four 35 minutes, Coupez les tomates en quatre suivant la grosseur. Hachez le persil.

Poitrine de volaille

Remplissez votre récipient d'eau pour recevoir le thermo-circulateur et programmez- le à 72°C (161.6°F). Placez dans votre sac sous vide les poitrines, (sinon optez pour une cuisson traditionnelle à la poêle avec une finition de cuisson au four), une branche de thym et une moitié de gousse d'ail.

Cuisson thermocirculateur

Mettez-les sous-vide. Quand votre eau est à température, plongez votre sac sous-vide pendant 45 mn minimum. Sortez la poitrine du sac assaisonnez et saisissez-le (si vous le souhaitez) la saisir à la poêle des deux côtés, juste pour lui donner une belle coloration. Servir.

Purée de pomme de terre a l'ail confit

Plongez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide et salée. Portez à ébullition puis laissez cuire à feu moyen pendant 25 minutes. Égouttez puis écrasez la pomme de terre à l'aide d'un presse-purée. Incorporez l'ail dans la pommes de terre pilée et assaisonnez de sel et poivre. Réservez. Dans une poêle chaude faite revenir les lardons jusqu'à coloration, puis réservez sur un papier absorbant, puis mélangez avec la patate pilée.

Sauce vierge

Rôtir les noix de pin au four 4 minutes sur une plaque de cuisson ou bien simplement dans une poêle sur la cuisinière.

Summergez les noix de pins chaudes dans de l'huile d'olive, cela permettra une infusion qui apportera beaucoup à votre sauce vierge.

Mélangez tous les ingrédients de la sauce vierge. Assaisonnez de sel et de poivre

Montage de l'assiette

Déposez la poitrine de poulet dans chaque assiette, dressez la purée de pommes de terre à l'emporte pièce et garnissez de sauce vierge.

À vous de faire aller votre créativité.

Bon appétit!