Blanc de poularde nourrie au mais glacée au cumin, crème de courge au fruit de la passion, lentilles au piment

Rezept für 4

Ingrédients blanc de poularde

nourrie au maïs
4 blancs de poularde
nourrie au maïs
1 cs de sherry
2 cs de sauce soja
2 cc de sel
2 cs de sucre
½ cs de cumin grillé et
concassé

Préparation blanc de poularde nourrie au maïs

Parer les blancs de poularde. Bien mélanger tous les ingrédients pour la marinade. Badigeonner les blancs de poularde avec la moitié de la marinade et former des rouleaux avec du film fraîcheur. Les mettre sous vide et cuire à la vapeur à 72 °C pendant 8 minutes. Ensuite, saisir à feu vif sur toutes les faces et glacer avec le restant de la marinade.

Zug, September 2015

Préparation lentilles au piment

Cuire les lentilles al dente pendant environ 5 minutes dans de l'eau salée bouillante et passer à l'eau froide. Pour la sauce, faire revenir le gingembre, la citronnelle, la coriandre, l'ail et la pâte de curry dans de l'huile chaude. Déglacer avec le lait de coco, ajouter le curcuma, les dés de piment ainsi que la sauce de poisson et laisser mijoter 15 minutes. Passer la sauce au tamis. Réchauffer les lentilles dans la sauce.

Préparation crème de courge au fruit de la passion

Faire fondre du beurre dans une casserole et y faire revenir la courge. Saler, poivrer et ajouter le cumin. Ajouter ensuite le jus de pomme et la purée de fruit de la passion et faire cuire jusqu'à ce que la courge soit bien molle et en réaliser une purée, avec les pommes de terre.

Anrichten

Réglage de cuisson blanc de poularde

Avec préchauffage

38 minutes | Vapeur 62 °C

Présentation

Dresser la purée et les lentilles sur l'assiette. Découper le blanc de poularde et déposer les morceaux sur les lentilles. Terminer la présentation avec des frites de courge et une réduction de fruit de la passion.

Ingrédients lentilles au piment

100 g de lentilles rouges
1 cs de gingembre haché
2 brins de citronnelle hachés
Quelques branches et racines
de coriandre
1 gousse d'ail coupée en quatre
1 cc de pâte de curry rouge
1 cs d'huile d'arachide
6 dl de lait de coco
½ cs de poudre de curcuma
2 piments rouges égrenés et
découpés en petits dés
2 cs de sauce de poisson

Ingrédients crème de courge

au fruit de la passion

1 cs de beurre
200 g de courge musquée découpée en dés
Sel
Une pincée de sucre brun
Cumin moulu
1 dl de jus de pomme
1 dl de purée de fruit de la passion
50 g de pommes de terre cuites