

Poulet-Oignons-Baies d'argousier

A. Caminada



Préparation des blancs sous vide

Saler et poivrer les blancs de poulet. Les placer dans un sachet sous vide avec les herbes et l'huile d'olive et le souder. Faire cuire au bainmarie à 60 °C pendant 35 minutes. Sortir les blancs du sachet et les passer à la poêle côté peau dans du beurre clarifié jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants.

Préparation des oignons braisés

Éplucher les oignons et les couper de biais. Faire caraméliser le sucre. Ajouter les oignons, puis déglacer avec du vinaigre de vin blanc. Verser le bouillon de volaille et le fond de veau. Ajouter la feuille de laurier, l'anis étoilé, le clou de girofle et les baies de genièvre. Saler légèrement. Laisser mariner les oignons à petit feu jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Égoutter le fond, le récupérer et le faire réduire. Utiliser la réduction pour y confire les oignons.

Recette pour 4

Ingrédients pour les blancs de poulet sous vide

4 blancs de poulet avec la peau
Sel, poivre blanc
Poivre, blanc
1 branche de thym
1 branche de romarin
30 ml d'huile d'olive

Ingrédients pour les oignons braisés

50 g de sucre
2 gros oignons
50 ml de vinaigre de vin blanc
300 ml de bouillon de volaille
50 ml de fond de veau
Sel
1 feuille de laurier
1 anis étoilé
1 clou de girofle
2 baies de genièvre

Ingrédients pour les oignons grelots au vinaigre

15 g de sucre
50 ml de vinaigre de vin blanc
150 ml d'eau
5 g de sel
Graines de moutarde
Branches d'estragon
10 oignons grelots



Préparation des oignons grelots au vinaigre

Éplucher les oignons grelots. Porter à ébullition le sucre, le vinaigre, l'eau et le sel avec les graines de moutarde et les branches d'estragon. Placer les oignons grelots dans un bocal de conserve et verser le fond chaud dessus. Faire cuire à la vapeur à 100 °C pendant 10 minutes environ. Laisser refroidir. Couper les oignons grelots au vinaigre en deux et les faire revenir sur la face coupée dans une poêle très chaude.

Préparation des échalotes au vinaigre

Éplucher les échalotes et les couper en fines lamelles. Porter à ébullition le sucre, le vinaigre, l'eau et le sel avec les graines de moutarde et les branches d'estragon. Placer les échalotes dans un bocal de conserve et verser le fond chaud dessus. Faire cuire à la vapeur à 100 °C pendant 8 minutes environ. Laisser refroidir.

Préparation de la crème aux oignons

Faire blondir les oignons dans une poêle avec le beurre et les épices. Arroser de Noilly Prat et faire réduire jusqu'à disparition du liquide. Ajouter le bouillon de légumes et la crème et laisser mijoter 30 minutes. Mixer dans le robot de cuisine pour obtenir une préparation lisse. Saler au besoin.

Préparation de l'espuma d'oignons

Éplucher les pommes de terre, les couper en petits dés et les faire cuire dans de l'eau salée. Jeter l'eau, laisser la vapeur se dissiper et passer dans un tamis fin. Porter le lait et la crème à ébullition, ajouter les pommes de terre passées et mélanger pour obtenir une préparation lisse. Mixer finement les oignons frits et les incorporer à la préparation de pommes de terre légèrement liquide. Assaisonner encore un peu au besoin et verser dans un siphon ISI, mettre une cartouche en place. Bien mélanger et placer au chaud jusqu'à utilisation.

Préparation des oignons frits

Éplucher les oignons et les couper en fines rondelles. Fariner un peu les rondelles d'oignons et les frire dans de l'huile d'arachide à 160 °C pour qu'elles soient croustillantes. Égoutter sur de l'essuie-tout et saler.

Préparation des baies d'argousier confites

Porter à ébullition l'eau et le sucre. Ajouter les baies d'argousier lavées dans le sirop bouillant et laisser mariner.

Préparation de la gelée d'argousier

Mélanger tous les ingrédients et porter à ébullition. Laisser refroidir, puis travailler la gelée ainsi obtenue au mixeur jusqu'à ce qu'elle devienne lisse.

Ingrédients pour les échalotes au vinaigre

15 g de sucre
50 ml de vinaigre de vin blanc
150 ml d'eau
5 g de sel
Graines de moutarde
Branches d'estragon, au gré des préférences
5 échalotes

Ingrédients pour la crème aux oignons

20 g de beurre
100 g d'oignons
Sel et poivre
1 clou de girofle
40 ml de Noilly Prat
½ anis étoilé
1 baie de genièvre
150 ml de bouillon de légumes
60 ml de crème

Ingrédients pour l'espuma d'oignons

1 pomme de terre, env.
300 g (sorte Agria)
50 g d'oignons frits
150 ml de lait
50 ml de crème
10 g de beurre
Sel, poivre, muscade

Ingrédients pour les oignons frits

2 oignons rouges
50 g de farine
Huile d'arachide pour la friture
Sel

Ingrédients pour les baies d'argousier confites

50 g de sucre
50 ml d'eau
2 CS de baies d'argousier



Présentation

Niveau de cuisson pour les blancs de poulet sous vide

Avec préchauffage

35 minutes | vapeur 60 °C

Niveau de cuisson pour les oignons grelots au vinaigre

Avec préchauffage

10 minutes | vapeur 100 °C

Préparation des échalotes au vinaigre

Avec préchauffage

8 minutes | vapeur 100 °C

Ingrédients pour la gelée d'argousier

75 ml de jus de citron

50 ml de jus de lime

100 ml de jus de baies

d'argousier

250 g de sucre cuit

6,5 g d'agar-agar

6 g de gomme gellane

2 g de citras