

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Poulet vapeur douce ketchup tomate-gingembre



[mag 34 poulet vapeur](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

### Ingrédients 12 personnes

- 4 filets de poulet élevé en plein air
- 200 g de courgettes jaunes et vertes
- 50 g de ketchup maison
- QS de fleur de sel et de poivre
- 2 c. à s. d'eau

- Film alimentaire

#### KETCHUP

- 1kg de tomates (de préférence des tomates passées ou de 2e choix, à voir avec le maraîcher)
- 1 citron jaune non traité
- 50g de gingembre frais
- 50g de sucre de coco
- 20g de fleur de sel
- 1 pincée de piment d'Espelette
- vinaigre de cidre

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Faites rouler les filets de poulet dans du film alimentaire et faites cuire 5 minutes sur le tamis du Vitaliseur, puis laissez reposer 5 minutes.
3. Passez les courgettes à la mandoline. Empilez 6 tranches les unes sur les autres puis faites-les rouler en forme de fleur. Faites cuire 4 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
4. Dans une casserole, diluez le ketchup avec l'eau jusqu'à le tiédir, sans le faire bouillir.
5. Déposez cette sauce dans le fond des assiettes. Ajoutez la fleur de courgette et le filet de poulet en ayant préalablement retiré le film alimentaire.
6. Parsemez la fleur de sel et 1 tour de moulin à poivre.

Le ketchup maison :

7. Coupez les tomates en quartiers, mélangez-les avec la fleur de sel, le sucre, le gingembre frais coupé grossièrement, le piment d'Espelette et le jus de citron.
8. Laissez mariner 48h au frais.
9. Remplissez un tiers de la cuve d'eau et portez à ébullition.
10. Filtrez et conservez la pulpe des tomates et le gingembre que vous déposez dans un bol en céramique. Faites cuire sur le tamis du Vitaliseur jusqu'à l'obtention d'une pâte.
11. Retirez le gingembre et passez le reste au blender. La texture doit être lisse.
12. Ajoutez un trait de vinaigre de cidre et mettez dans un bocal en verre.

*Une recette facile à la vapeur douce du chef Arnaud Tabarec du magazine 95°  
#34 spécial recettes faciles (sept-oct 2021)*

Vous allez aussi aimer ...

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Pain au sarrasin

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

