

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Lanières de poulet marinées, mini-frites et leurs sauces.



Imprimer

Commenter

Préparation: **30**

Ingrédients

4

- 4 filets de poulet
- 1/2 patate douce
- 1/2 céleri rave

- 1 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de citron vert
- 2 c à s de tamari
- paprika
- branche de thym et de romarin
- Sauce curcuma: 20 cl de crème de coco
- 1 échalotte
- 1 c à s de tamari
- curcuma
- Sauce aurore: 20 cl de crème de coco
- 4 tomates séchées à l'huile d'olive
- 1 c à c de tamari (si nécessaire)

1. Dans un plat creux mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron vert, le tamari et le paprika pour la marinade
2. Coupez les filets en lanières et placez-les dans la marinade. Laissez reposer 1 heure au frigo en retournant de temps en temps.
3. Epluchez la patate douce et le céleri rave, détaillez-les en petites frites. Arrosez le tout de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.
4. Une fois que l'eau du vitaliseur boue, disposer les mini-frites dans le panier avec le thym et le romarin et mettre à cuire pour 10 à 15 minutes maximum
5. Disposer les mini-frites dans un plat allant au four pour les maintenir au chaud après les avoir arrosées d'un filet d'huile d'olive. A cette étape il est possible de les faire dorer si vous le souhaitez.
6. Pour la sauce curcuma: faites fondre une échalotte émincée dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajouter le tamari, le curcuma et la crème de coco. Stoppez le feu dès que la sauce est chaude pour ne pas la liquéfier.
7. Pour la sauce aurore: mixer 4 tomates séchées avec la crème de coco, ajouter le tamari si cela ne semble pas assez salé. Faites réchauffer dans une poêle ou dans vos contenants au vitaliseur après la cuisson du poulet.
8. Une fois le temps de pause terminé, découpez les filets de poulet en lanières, placez les dans le panier et mettre à cuire pour 5 à 8 minutes.
9. Disposer les mini-frites et les lanières de poulets dans des ramequins individuels que vous aurez préalablement réchauffés en les placant dans le four avec le plat de mini-frites. Répartir les deux sauces après les avoir légèrement réchauffées dans d'autres ramequins et servir sans tarder...!

Un plat qui devrait ravir les plus jeunes et les récalcitrants de la cuisine à la vapeur...!

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram

