

Blanc de poulet de Loué aux graines de Sarrazin



Recette pour 8 personnes.

Ingrédients :

- 8 Blancs de poulet de Loué
- 80 g de graines de Sarrazin
- 800 g de potiron
- 4 coings
- 200 g de salsifis
- 400 g de patate douce
- 120 g de panais
- Lait 20 cl
- 3cl de miel
- 4 cl de crème
- 100 g de beurre
- Sel, poivre
- Epices à pain d'épice
- Poivre de Timut
- 100 g de Mâche
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

La veille :

- Mettre les filets de poulets à mariner dans la crème,
- Brosser les salsifis, tailler à l'économique des lamelles fines dans leur longueur,
- Les sécher au four à 70° pendant 2h30,
- Eplucher les coings, les épépiner, cuire les pluches et les pépins dans de l'eau
- Pendant 20mn, filtrer, et réserver ce bouillon.



Le jour :

- Eplucher les patates douces et les panais, les couper en morceaux, les cuire à l'eau,
- Une fois cuit, les égoutter, les mixer, ajouter le lait bouillant ainsi que 40 g de beurre,



- Assaisonner.
- Tailler les potirons en grosses frites,
- Egoutter les blancs de poulets, les saupoudrer de graines de Sarrazin torréfiées,
- Poêler les blancs dans un beurre moussant, finir la cuisson au four 10mn à 150°,
- Poêler les frites de potiron, ajouter le miel et l'épice à pain d'épice, saler et poivrer, avec le poivre de Timut,
- Après cuisson des blancs, réserver les blancs, dégraisser le sautoir, puis déglacer avec le bouillon de coing, réduire, puis monter au beurre (vérifier l'assaisonnement).

Dressage :

- Disposer dans l'assiette chaude, les quartiers de coings, la purée de patate douce et panais,
- Emincer les blancs de poulet, les napper de la sauce coing, assaisonner la mâche avec l'huile d'olive, la placer sur le bord de l'assiette, et finir avec les salsifis séchés (placer les dans la purée).

Bon appétit !



Recette de Loïc Lami, Chef à la Petite Auberge de Malicorne