

Poulet

Blancs de poulet, polenta croustillante et mousse de champignons de paris



1h10 45 min 25 min 0 671

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la polenta

- 1 Verser le bouillon dans une casserole, porter à ébullition.
- 2 Verser la polenta en une seule fois lorsque l'eau arrive à ébullition, mélanger à l'aide d'un fouet.
- 3 Laisser cuire pendant environ 2 min sans cesser de remuer.
- 4 Baisser le feu une fois que la polenta a bien épaissi. Ajouter le beurre.
- 5 Verser la crème liquide, fouetter de nouveau jusqu'à obtention d'une consistance assez épaisse.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger de nouveau, puis ajouter une pincée de curry.
- 7 Si la polenta est trop épaisse, ne pas hésiter à ajouter un peu de crème.
- 8 Eteindre le feu quand la polenta a la bonne consistance.
- 9 Mettre un filet d'huile d'olive dans le fond d'une assiette creuse. Verser la polenta et l'étaler à l'aide d'une spatule.

Laisser refroidir à température ambiante, ou mettre au

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la polenta

100 g **Polenta**
40 cl **Bouillon de volaille**
20 g **Beurre**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Curry**
1 trait **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la crème de champignons

10 **Champignon(s) de Paris**
0.5 **Oignon(s)**
50 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 trait **Huile d'arachide**

Ingrédient pour les blancs de poulet

10 réfrigérateur pendant 15 minutes.

Étape 2

Préparation de la mousse aux champignons

- 1 Laver les champignons dans un saladier rempli d'eau. Les frictionner légèrement pour enlever l'excédent de terre.
- 2 Les couper grossièrement en lamelles à l'aide d'un couteau d'office. Réserver.
- 3 Eplucher l'oignon, l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 4 Mettre une casserole à chauffer sur feu vif avec un filet d'huile d'arachide et le beurre.
- 5 Laisser mousser. Puis ajouter les oignons et les faire suer. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6 Ajouter les champignons de Paris.
- 7 Assaisonner de sel et de poivre.
- 8 Ajouter la crème liquide une fois les oignons et les champignons arrivés à coloration.
- 9 Laisser cuire pendant environ 5 minutes à petits frémissements.
- 10 Une fois cuit, éteindre le feu puis mixer la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 11 Si la consistance est trop épaisse, allonger avec de l'eau.
- 12 Mixer à nouveau pour obtenir une sauce un peu liquide.
- 13 Filtrer la sauce à l'aide d'un chinois placé sur un verre doseur. Réserver.

600 g **Blanc(s) de poulet**
1 trait **Huile d'arachide**
20 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédient pour le dressage

4 feuille(s) **Persil plat**

Étape 3

Cuisson du poulet

- 1 Faire chauffer une poêle avec l'huile d'arachide et le beurre.
- 2 Assaisonner les blancs de poulet de sel et de poivre sur les deux faces.
- 3 Lorsque le beurre crépite, disposer les blancs de poulet dans la poêle. Cuire pendant 5 minutes de chaque côté.
- 4 Cuire les filets de poulet lentement tout en les arrosant de jus de cuisson, ils seront plus moelleux.
- 5 Éteindre le feu une fois cuits des deux côtés, les garder au chaud jusqu'au dressage.

Étape 4

Poêlage de la polenta

- 1 Quand elle est froide et compacte, couper la polenta en 4 à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Mettre une poêle à chauffer sur feu moyen avec un filet d'huile d'olive.
- 3 Déposer la polenta, laisser dorer pendant environ 2 minutes de chaque côté.

Ne pas hésiter à les retourner plusieurs fois pour

4 apporter ce côté croustillant.

5 Réserver hors du feu.

Étape 5

Dressage

1 Verser la crème de champignon dans un siphon. Visser et insérer deux cartouches de gaz.

2 Secouer énergiquement.

3 Couper les blancs de poulet en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau de cuisine.

4 Disposer les blancs de poulet sur une assiette, déposer la polenta entre les morceaux de poulet.

5 Verser la mousse de champignon à l'aide du siphon sur et autour le poulet.

6 Décorer avec une feuille de persil plat et déguster sans attendre.