


Smørrebrød au poulet



La différence est là.

 Durée totale: 2 h 30 min

 Temps actif: 1 h

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

Salade de poulet au citron

2 blancs de poulet avec peau

30 g huile d'olive

1 céleri-branche

1 pomme

50 g amandes, grillées

1 dl vinaigrette au citron

Huile citronnée

200 g huile de tournesol

4 morceau citrons

Vinaigrette

200 g huile citronnée

200 g jus de citron

200 g huile d'olive

Pickles

1 chou-fleur, violet

1050 g vinaigre de pomme

450 g eau

300 g sucre

33 g sel

Mayonnaise au sésame

10 g jus de citron

40 g jaunes d'œuf
20 g moutarde
5 g sel
160 g huile de tournesol
20 g huile de sésame

Valeurs nutritives

1 portion (sans le pain) contient env.:

851 kcal
24 g de protéines
12 g de glucides
77 g de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Préparation

Salade de poulet au citron

1 Retirer la peau des blancs de poulet et la réserver. Mettre les blancs de poulet sous vide avec l'huile d'olive et les laisser mijoter 30 minutes à 72° C. Les sortir et les effiloche grossièrement. Couper le céleri-branché et la pomme en petits dés et les ajouter. Ajouter les amandes grillées, mélanger et saler.

Chips de poulet

1 Pour les chips de poulet, disposer la peau sur une tôle recouverte de papier sulfurisé. La badigeonner de beurre et la faire dorer 35 minutes au four à 175° C.

Vinaigrette au citron

1 Mélanger le zeste de citron avec l'huile et le cuire à la vapeur à 90° C pendant 2 heures. Laisser reposer durant la nuit. Pour la vinaigrette, mélanger l'huile citronnée, le jus de citron et l'huile d'olive.

Pickles



La différence est là.

1

Débiter le chou-fleur en fleurettes. Porter à ébullition tous les ingrédients à l'exception du chou-fleur, laisser refroidir. Mettre le chou-fleur en bocaux avec la préparation vinaigrée.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.