

Poularde au Ribelmaïs au babeurre et chou-fleur



La différence est là.

- Durée totale: 2 h
- Temps actif: 20 min
- Marinage: 12 h
- Exigeante



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4** cuisses de poularde au Ribelmaïs suisse
- 500 ml** babeurre
- 400 g** chou-fleur
- 300 g** crème
- 100 g** fond de volaille foncé
- 50 g** vinaigre de petit-lait
- etwas** un peu d'huile de colza
- sel
- poivre
- 2 morceau** piments rouges frais
- 4** feuilles de laurier
- 30 g** thym frais
- 30 g** feuille de persil frais

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 590** kcal
- 34 g** de protéines
- 5 g** de glucides
- 48 g** de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Préparation

Préparation de la viande

- 1 Faire mariner les cuisses de poularde au Ribelmaïs dans le babeurre avec les piments, le laurier, le thym et le persil pendant 12 heures. Les retirer de la marinade, les mettre sous vide dans un sachet prévu à cet usage et les cuire au bain-marie à 69° C pendant 1 heure.

Préparation de la crème de chou-fleur

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.



La différence est là.

- 1 Laver le chou-fleur. Faire cuire trois quarts du chou-fleur dans l'eau et la crème jusqu'à tendreté et mixer le tout finement. Assaisonner avec du sel, du poivre et du vinaigre de petit-lait. Faire revenir 12 rosettes du reste du chou-fleur réservé au préalable dans de l'huile de colza après en avoir mis de côté une petite quantité.

Finition et dressage

- 1 Saisir brièvement les cuisses de poularde au Ribelmaïs des deux côtés, les disposer sur la crème de chou-fleur, recouvrir des bouquets de chou-fleur rôtis et râper le reste du chou-fleur sur le dessus. Verser un peu de fond de poulet dans l'assiette.

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.