Poularde au Ribelmaïs au babeurre et chou-fleur

Mon choix.

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

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.