Blanc de poulet au citron vert et au sésame cuit sous vide

Mon choix.

Durée totale: 1 h 35 min

Temps actif: 55 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	blancs de poulet suisse
	poivre noir du moulin
2 cs	sésame
1	citron vert bio
120 g	nouilles de riz larges
1	poireau
400 g	brocoli
2	gousses d'ail
1 morceau	gingembre, d'env. 2 cm
600 g	pleurotes
3 cs	huile de sésame
80 g	germes de soja
0.25 cc	flocons de piment
3 cs	sauce de poisson
1	citron vert bio (jus)
3 branches	coriandre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

424	kcal
44 g	de protéines
29 g	de glucides
12 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Saveur asiatique plus prononcée?

Tu peux aussi ajouter de la citronnelle et des feuilles de citron vert dans les sachets des blancs de poulet.

Préparation

1 Poivrer les blancs de poulet. Dorer le sésame à la poêle sans ajouter de matière grasse. Le laisser refroidir et en enrober les blancs de poulet. Laver le citron vert à l'eau chaude, le couper en tranches et les disposer sur les blancs de poulet. Répartir le tout par portions dans deux sachets en plastique résistant à la chaleur. Mettre sous vide.

2 Dans une grande casserole, porter une bonne quantité d'eau à 66° C à l'aide du thermoplongeur sous vide. Ajouter les sachets de blancs de poulet et cuire à couvert pendant 55 minutes.

Mon choix.

3 Pendant ce temps, cuire les nouilles de riz selon les indications de l'emballage. Laver le poireau et le couper en lanières. Laver le brocoli et le détailler en rosettes. Peler et hacher finement l'ail et le gingembre. Nettoyer légèrement les pleurotes au pinceau, les couper en lamelles larges et les faire revenir à feu moyen dans une grande poêle avec l'ail, le gingembre et l'huile de sésame. Ajouter les légumes et cuire le tout 10-12 minutes, en remuant constamment, pour un résultat al dente. Laver les germes de soja et les mélanger avec les flocons de piment.

4 Ajouter les nouilles de riz et faire revenir quelques instants. Assaisonner avec la sauce de poisson et le jus de citron vert. Saupoudrer de coriandre grossièrement hachée. Couvrir et réserver.

5 À la fin du temps de cuisson, sortir les blancs de poulet des sachets et les servir avec la salade de nouilles.