Blanc de poulet enrobé de röstis avec légumes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 55 min
Temps actif: 40 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	blancs de poulet suisse
900 g	pommes de terre à chair ferme
	sel
4 cs	beurre à rôtir
150 g	carottes
1	oignons
1.5 dl	bouillon de légumes
	poivre noir du moulin
0.5 dl	crème
1 cs	jus de citron
400 g	carottes multicolores
200 g	persil tubéreux
300 g	chou-navet
1 cs	huile de colza HOLL
1 cs	beurre
1 cc	sucre
1 dl	bouillon de légumes
1 bouquet	persil plat

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

549	kcal
39 g	de protéines
47 g	de glucides
21 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

De la lumière naturelle pour nos poules.

Tous les poulaillers suisses doivent avoir des fenêtres afin que les animaux puissent vivre selon leur rythme jour/nuit naturel.

Préparation

1. Éplucher les pommes de terre, les râper en fines lamelles et les mettre dans un bol d'eau pour éliminer l'amidon. Les égoutter, les répartir sur un linge de cuisine et les sécher en les tapotant. Les saler.

Viande Suisse

Mon choix.

2 Dans une poêle antiadhésive, préparer successivement 4 röstis fins d'environ 22 cm de diamètre dans du beurre à rôtir. Cuire chaque rösti d'abord 5 minutes à couvert, puis 10 minutes sans couvercle, d'un côté uniquement. Les faire glisser sur une plaque, côté non cuit vers le haut.

3 Peler et couper en rondelles les carottes et l'oignon. Les cuire à couvert avec le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la crème, réduire le tout en purée et assaisonner la sauce avec du sel, du poivre et du jus de citron.

4 Peler et tailler en losanges les carottes multicolores, le persil tubéreux et le chou-navet. Les faire revenir dans l'huile, le beurre et le sucre. Mouiller avec le bouillon et laisser cuire les légumes à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Hacher le persil et l'ajouter aux légumes.

5 Poser 1 blanc de poulet sur une moitié de rösti non cuite et rabattre délicatement l'autre moitié par-dessus. Cuire la viande pendant 20 minutes dans le four préchauffé à 160° C à air chaud (chaleur supérieure et inférieure à 180° C).

6 Couper chaque morceau en trois et les dresser sur des assiettes préchauffées avec les légumes et la sauce.
Conseil
Au lieu d'utiliser une râpe à légumes, les pommes de terre pour les röstis peuvent être coupées en longues lanières fines à l'aide d'un éplucheur.