



INGRÉDIENTS

Viande et sauce

- 4 à 6 filets de poulet
- 200 g de champignons de Paris et/ou de morilles
- 1 échalote émincée
- 2 dl de crème liquide
- 2 dl de lait
- 1 dl de vin blanc sec
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 40 g de beurre
- Sel, poivre

Purée

- 800 g de patates douces
- 20 g de beurre
- 2 dl de lait (déjà inclus ci-dessus)
- Noix de muscade râpée

Légumes glacés

- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 c. à café de miel
- 1 noix de beurre

ÉMINCÉ DE POULET SAUCE FORESTIÈRE, LÉGUMES ET PURÉE DE PATATE DOUCE

PRÉPARATION

Sauce forestière

- 01.** Émincer les champignons.
- 02.** Les faire revenir 5 min à feu moyen dans une poêle avec l'huile d'olive.
- 03.** Ajouter l'échalote et faire revenir encore 2 min.
- 04.** Déglacer avec le vin blanc, laisser réduire de moitié.
- 05.** Ajouter la crème et la moutarde. Bien mélanger.
- 06.** Saler, poivrer. Réserver au chaud.

Purée de patates douces

- 07.** Éplucher les patates douces et les couper en cubes.
- 08.** Les faire cuire 20 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- 09.** Égoutter, puis ajouter le beurre, le lait chaud et une pincée de muscade.
- 10.** Mixer ou écraser jusqu'à obtention d'une purée lisse.





Légumes glacés au miel

- 11.** Éplucher les carottes, laver les courgettes. Les couper en bâtonnets.
- 12.** Blanchir les légumes dans de l'eau bouillante salée (carottes 5 min, courgettes 2 min), puis les plonger dans de l'eau glacée. Égoutter.
- 13.** Dans une poêle, faire fondre une noix de beurre avec le miel et une pincée de sel.
- 14.** Ajouter les légumes et les faire revenir 1 à 2 min pour les glacer.

Filets de poulet :

- 15.** Saler et poivrer les filets de poulet.
- 16.** Les faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile, environ 5 min de chaque côté.
- 17.** Déposer dans un plat allant au four, avec leur jus de cuisson.
- 18.** Finir la cuisson au four à 180°C pendant 8 à 10 min (selon l'épaisseur).

DRESSAGE

- 01.** Déposer un filet de purée dans l'assiette, ajouter les légumes glacés, puis le filet de poulet nappé de sauce forestière.

