

# AIGUILLETES DE POULET AUX KUMQUATS ET CÉLERI

*Mardi 07 novembre 2023*

*Un salé sucré sentant bon les agrumes ☺☺☺*

***Aiguillettes de poulet aux kumquats et céleri pour 4 personnes et 5 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐ par part***

*-400 g de filets de poulet\* : 8 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐- 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-600 g de céleri rave\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐- 0 psp☐*

*-300 g de kumquats\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐- 0 psp☐*

*-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet☐☐☐- 4 psp☐*

*-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-75 ml de jus de clémentines maison : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-2 cuillerées à café de marmelade d'oranges : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-1 orange et 1 citron\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-sel fin poivre blanc*

*Détailler les blancs de poulet en aiguillettes. Les mettre à mariner avec l'huile et le zeste de l'orange pendant minimum 30 minutes.*

*Passer les kumquats sous l'eau, les sécher dans du papier absorbant, les couper en deux et retirer les pépins.*

*Mettre les kumquats dans une casserole à fond épais avec le jus de clémentines et la confiture et cuire à petit feu et à couvert une vingtaine de minutes pour les confire. Mélanger régulièrement pour que ça n'attache pas quitte à rajouter un filet d'eau.*

*Peler le céleri, le couper en cubes à plonger dans un récipient d'eau froide citronnée. Égoutter les morceaux et les cuire à la vapeur (cocotte-minute) pendant 15 minutes.*

*Écraser au presse-purée le céleri avec la crème Assaisonner : sel poivre. Garder au chaud.*

*Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les aiguillettes de poulet pendant 8 minutes. Assaisonner : sel poivre.*

*Dresser 4 assiettes : répartir la purée de céleri dans 4 emporte-pièces. Rajouter les kumquats et les aiguillettes de poulet.*

*Servir en ôtant les emporte-pièces.*



*Pour se simplifier la vie, vous pouvez prendre de la purée nature congelée de céleri (Thiriet) à préparer avec la crème et à assaisonner.*

*Il faut que le céleri soit bien tendre après cuisson vapeur pour pouvoir l'écraser facilement d'où les 15 minutes vapeur.*

*Si vous n'avez pas de kumquats, vous pouvez faire confire des tranches d'oranges ou de clémentines.*

*Pour le repas : carpaccio de concombre à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – aiguillettes de poulet aux kumquats et céleri (5 sp vert □- 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□) – 30 g de pain au levain (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – crème chocolatée (3 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□-recette du 17 06 2018). Total : 11 sp vert □ – 8 spl bleu □ – 8 spv violet□ – 8 psp□*

*Très bonne journée*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light .fr*

*Tous droits réservés*