

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