



& Florent Ladeyn

POULET SAUMURÉ ET SON POTIMARRON POÊLÉ

Recette hivernale



Ingrédients

- 2 filets de poulet bio de 200 g
- 1 potimarron
- 150 g de champignons de paris
- Saumure à 7% : casserole contenant 2L d'eau, 25 baies de genièvre et 140 g de sel gris
- 75 g de beurre doux
- 1 bouquet de sauge

Les astuces DU CHEF

Pas de gaspillage avec un potimarron bio il est inutile de retirer sa peau !

Le trempage d'un filet de poulet dans la saumure permettra de révéler ses saveurs et de le rendre plus tendre.



Préparation

4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

Pour la préparation de la saumure, éclater les baies au préalable avec le plat du couteau pour libérer leurs saveurs.

Porter la saumure à ébullition puis déposer les filets de poulet. Cuire ces derniers pendant 5 minutes.

Sortir la casserole du feu et réserver la préparation pendant 30 minutes environ. Le poulet va continuer à cuire lentement.

Pendant ce temps couper le potimarron en deux et le vider de ses graines et filaments. Le couper ensuite en quatre morceaux puis en grosses lamelles.

Retirer la base terreuse des champignons puis les nettoyer avec un torchon propre (le champignon est une éponge, il faut éviter de le laver à l'eau !). Couper les champignons en 4.

Placer les lamelles de potimarron et le beurre dans une poêle à feu doux. Cuire chaque face pendant 10 min en arrosant régulièrement de beurre moussieux et de jus de cuisson.

Ajouter les champignons et le poulet saumuré dans la poêle. Cuire chacune des faces du poulet pendant 4 minutes.

Dressage : Sortir le potimarron et le tailler en lamelles. Couper chaque filet en 2. Déposer le demi-filet dans l'assiette et dresser en alternant les lamelles de potimarron et les morceaux de champignon. Disposer quelques fines lamelles de champignons crus et des feuilles de sauge. Verser le reste du jus de cuisson dans l'assiette.

Les recommandations DU WWF



Au royaume des courges, tout le monde connaît le potimarron mais il existe beaucoup d'autres variétés : potiron, citrouille, courge spaghetti, butternut, patidou, delicata, etc. Essayons-les !

Photos : © Sarah Aubel / Agent Mel

BILAN CARBONE : 1105 gr eq /pers



NUTRI-SCORE :



PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative