



Phase **Stabilisation**

Type : **Plats**

Recette : **Waterzooie de poulet**

Calorie
420 par personne

Préparation
30 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

100 g d'aiguillette de poulet
2 pommes de terre grenaille de taille moyenne(100gr)
1 petit poireau
1 grosse carotte
1 demi oignon
1 jaune d'oeuf
1 gousse d'ail
750 ml de bouillon
50 ml de lait
50 ml de crème 5%
3 branches persil + 2 pour la déco
2 cs de jus de citron
3 branches de thym frais
2 feuilles de laurier
1 cc de curcuma
Sel & poivre

Préparation

Préparation:

Couper le blanc du poireau en julienne et garder le vert
Couper la carotte en julienne et garder les pelures
Couper l'oignon en deux
Ecraser l'ail avec la lame de couteau

Bouillon:

Cuire le vert de poireau, les épluchures de carotte, l'ail, l'oignon, le thym, le laurier, le persil et le poivre dans le bouillon 7 min à frémissement.
Enlever et réserver les légumes ainsi qu'une louche de bouillon.
Dans le bouillon restant, cuire les pommes de terre préalablement coupées en deux.
Après 4 minutes ajouter les carottes.
Après 4 minutes ajouter les poireaux.
Après 2 minutes retirer du feu et ajouter les aiguillettes.
Laisser pocher à couvert pendant 15 minutes

Sauce:

Dans un poêlon, mixer la louche de bouillon, la moitié des légumes cuits récupérés(avec l'oignon et l'ail entiers), la crème, le lait et le curcuma.
Battre le jaune d'oeuf, le verser à la sauce et faire frémir doucement.

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire

Ajouter le citron et retirer du feu.

Dressage:

Verser la sauce dans l'assiette, ajouter, les grenailles, les aiguillettes et enfin les légumes restants.