Cathy despontin

Coach de santé

CUISSE DE POULET & PURÉE DE PATATE DOUCE

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)
- 5 grammes de sauge, fraîche
- 150 grammes de patate douce, crue
- 30 grammes de crème de lait, 30% MG, épaisse, rayon frais
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 unité grande de poireau, cru (360 g)
- 100 grammes de poulet, cuisse, viande, cru
- 1/2 assiette ou bol de bouillon de volaille, déshydraté reconstitué (200 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 5 grammes de vinaigre de vin rouge

MODE DE PRÉPARATION

1° Veillez à bien respecter les quantités indiquées à gauche pour préparer votre recette ! Préchauffez le four à 210°C (190°C chaleur tournante). Préparez le bouillon avec de l'eau chaude. Ciselez l'échalote et l'ail. Effeuillez et ciselez finement la sauge. Coupez les poireaux en deux dans l'épaisseur, lavez-les bien et coupez-les en tronçons de 10 cm. Épluchez et coupez la patate douce en morceaux de 1 cm. Cuire la viande 2 Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y le poulet et faites-le revenir 5-6 min, ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Disposez-le sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Salez et poivrez. Enfournez-le 30-35 min, ou jusqu'à ce que la chair soit cuite à cœur. Conservez la sauteuse avec les sucs de cuisson pour l'étape suivante. Cuire le poireau 3 Faites fondre une noix de beurre dans la sauteuse du poulet à feu moyen-vif. Faites-y revenir les morceaux de poireau 4-6 min. Ajoutez les ⅔ du bouillon. Couvrez et faites cuire 10-14 min, ou jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Égouttez-les et réservez-les. Faire la purée 4 Ajoutez la patate douce dans une casserole et versez de l'eau salée à hauteur. Portez à ébullition. Faites cuire 12-17 min à feu vif, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y rentre facilement. Une fois cuite, égouttez-la, puis écrasez-la avec un presse-purée ou une fourchette. Ajoutez une noix de beurre, la moitié de la crème, du sel et du poivre. Réservez à couvert. Faire la sauce 5 Une fois le poireau cuit, récupérez la sauteuse et faites-y chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez l'échalote, la sauge ainsi que l'ail et faites-les revenir 4-5 min. Déglacez avec le vinaigre, puis ajoutez le reste de bouillon et de crème. Laissez mijoter 3-5 min, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Poivrez. CONSEIL : Ajoutez un filet d'eau si la sauce est trop épaisse. Servir 6 Servez les cuisses de poulet dans les assiettes. Ajoutez la purée de patate douce et le poireau à côté. Nappez de sauce à l'échalote.

2° Veillez à bien respecter les quantités indiquées à gauche pour préparer votre recette ! Préchauffez le four à 210°C (190°C chaleur tournante). Préparez le bouillon avec de l'eau chaude. Ciselez l'échalote et l'ail. Effeuillez et ciselez finement la sauge. Coupez les poireaux en deux dans l'épaisseur, lavez-les bien et coupez-les en tronçons de 10 cm. Épluchez et coupez la patate douce en morceaux de 1 cm. Cuire la viande 2 Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen-vif. Ajoutez-y le poulet et faites-le revenir 5-6 min, ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Disposez-le sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Salez et poivrez. Enfournez-le 30-35 min, ou jusqu'à ce que la chair soit cuite à cœur. Conservez la sauteuse avec les sucs de cuisson pour l'étape suivante. Cuire le poireau 3 Faites fondre une noix de beurre dans la sauteuse du poulet à feu moyen-vif. Faites-y revenir les morceaux de poireau 4-6 min. Ajoutez les ⅔ du bouillon. Couvrez et faites cuire 10-14 min, ou jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Égouttez-les et réservez-les. Faire la purée 4 Ajoutez la patate douce dans une casserole et versez de l'eau salée à hauteur. Portez à ébullition. Faites cuire 12-17 min à feu vif, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau y rentre facilement. Une fois cuite, égouttez-la, puis écrasez-la avec un presse-purée ou une fourchette. Ajoutez une noix de beurre, la moitié de la crème, du sel et du poivre. Réservez à couvert. Faire la sauce 5 Une fois le poireau cuit, récupérez la sauteuse et faites-y chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez l'échalote, la sauge ainsi que l'ail et faites-les revenir 4-5 min. Déglacez avec le vinaigre, puis ajoutez le reste de bouillon et de crème. Laissez mijoter 3-5 min, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Poivrez. CONSEIL : Ajoutez un filet d'eau si la sauce est trop épaisse. Servir 6 Servez les cuisses de poulet dans les assiettes. Ajoutez la purée de patate douce et le poireau à côté. Nappez de sauce à l'échalote.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (802 g)	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	547 kcal	27 %
PROTÉINES	4 g	29 g	57 %
GLUCIDES	6 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	19 g	21 %
LIPIDES	3 g	24 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	12 g	61 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	13 g	51 %
SODIUM	103 mg	827 mg	34 %