



## POULET À LA MOUTARDE, POIREAU VAPEUR & PURÉE

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 150 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 1 unité moyenne d'échalote, crue [26 g]
- 1 cuillère à café de persil, frais [2 g]
- 150 grammes de poulet, viande, crue
- 1 unité moyenne de carotte, crue [100 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1/2 unité moyenne de poireau, cru [113 g]
- 50 grammes de crème fraîche 5%
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 5 grammes de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne [6 g]

### MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Veillez à bien respecter les quantités indiquées à gauche pour préparer votre recette ! Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros dés. Épluchez la carotte et coupez-la en morceaux. Ciselez finement l'échalote et l'ail. Effeuillez et ciselez le persil. Coupez le poireau en deux dans l'épaisseur, puis en fines demi-lunes. 2 Insérez le fouet dans la cuve et ajoutez les dés de pommes de terre, la carotte, du sel et mouillez à hauteur avec de l'eau. Mettez le poireau dans le panier vapeur, ajoutez un filet d'huile d'olive et assaisonnez de poivre et sel. Placez-le sur la cuve. Faites mijoter 30 min | 110°C | mode sens inverse | vitesse minimum. 3 Faites fondre une noix de beurre à feu moyen-vif dans une poêle. Ajoutez-y les filets de poulet. Salez et poivrez. Faites revenir le poulet sur toutes ses faces 2-3 min (voir CONSEIL). Réservez-le dans une assiette recouverte d'aluminium jusqu'au service. CONSEIL : La cuisson du poulet dépend fortement de l'épaisseur du filet. Ajustez le temps de cuisson si nécessaire. 4 Déglacez la poêle avec un filet de vinaigre de vin rouge et grattez les sucs de la viande avec une cuillère en bois. Ajoutez l'échalote et faites revenir 3-4 min. Ajoutez ensuite la moutarde, l'ail, le persil et la crème. Faites mijoter 2-3 min pour que la sauce réduise. 5 Une fois que les pommes de terre sont cuites, égouttez-les. Ajoutez une généreuse noix de beurre dans la cuve et mixez en gardant le fouet dans la cuve 1 min | vitesse minimum. Ajustez l'assaisonnement et rectifiez la texture de la purée en ajoutant un filet de lait si besoin. Dans la poêle, remettez les filets de poulet ainsi que le poireau à la vapeur et nappez-les de sauce. 6 Répartissez la purée de carotte et le poireau à la vapeur dans les assiettes. Ajoutez un filet de poulet par personne et nappez le tout de sauce à la moutarde.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (582 g)	% AR
ÉNERGIE	79 kcal	460 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	38 g	75 %
GLUCIDES	7 g	42 g	16 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	32 %
SODIUM	57 mg	332 mg	14 %