

Cuisse de poulet farcie carotte gingembre, braisée au bouillon



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
923	Poulet PAC VF 1,3 kg	220 Gramme
217169	Jambon de Parme AOP 16 mois tranché 18 x 17 g env. La Grande Charcuterie	30 Gramme
237452	Purée de carottes CE2 2,5 kg Bonduelle	30 Gramme
15819	Courgettes rondelles 5 kg Minute Bonduelle	80 Gramme
252899	Duo de poivrons rouges et jaunes grillés en lanières 1 kg Bonduelle	20 Gramme
30146	Pointes d'asperges vertes 1 kg	30 Gramme
20087	Echalote coupée 500 g Sélection du Quotidien	10 Gramme
	Oignons rouges	10 Gramme
	Oignons botte	20 Gramme
	Branche de thym	1 Pièce
	Brin de cive	1 Pièce
	Gingembre	5 Gramme
	Bouillon de légume citronnelle	0.1 Litre
	Huile d'olive	0.003 Centilitre
	Sel, poivre	PM

Etapas de préparation

- Préparation de la cuisse de poulet semi-désossée :
Réaliser une découpe de la peau sur tout le contour de la cuisse.
Déjoindre l'os du fémur du logement de la hanche puis séparer la cuisse de la carcasse.
Dégager l'os du fémur à l'aide d'un couteau d'office, puis couper à l'articulation (manchonnage).
Retirer l'os de la hanche en repoussant la chair à l'aide de la pointe du couteau d'office, puis l'enlever.
La cuisse est prête à être farcie.

Cuisse de poulet farcie carotte gingembre, braisée au bouillon

- 2 Préparation de la farce:
Mélanger la purée de carotte avec le gingembre, les échalotes et la cive fraîche. Assaisonner. Déposer la farce à la cuillère dans le logement de l'os de la cuisse.
Ajouter des petits oignons blancs et de la cive fraîche.
Refermer puis retourner la cuisse en prenant soin de laisser la farce à l'intérieur, puis barder à l'aide des tranches de jambon de Parme. Ficeler pour une meilleure tenue.
En décoration, glisser une branche de thym et de l'oignon rouge sous le jambon.
- 3 Cuisson de la volaille :
Cuire la cuisse farcie braisée dans un bouillon de légumes à la citronnelle, en sortie de cuisson vérifier l'assaisonnement.
- 4 Préparation de la garniture :
Réaliser une poêlée de courgettes dans de l'huile d'olive, ajouter les pointes d'asperges, les oignons blancs, puis les poivrons grillés.
Assaisonner et réserver. Dresser.

L'astuce du chef



La cuisson braisée apportera une touche fondante à la viande, mais il est possible de réaliser cette recette en faisant rôtir les cuisses.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid