

# Poulet au gingembre, sésame, noix de cajou et citronnelle, gratin de chayotte à la banane figue-pomme

## Recette pour 4

### Description

Poulet aux saveurs des îles de la Martinique, des mariages surprenants.

### L'astuce du chef

La banane Figue-Pomme a un goût acidulé qui ressemble à celui de la pomme. Elle se consomme très mûre.

Si vous ne trouvez pas cette variété en particulier, vous pouvez la remplacer par n'importe quelle autre mini-banane ou banane régulière.

### Ingrédients

#### Béchamel

- 40 Gr Beurre
- 40 Gr Farine
- 300 Ml Lait
- 100 Ml Crème 35% à cuisson
- 0.50 Unité(s) Noix de muscade
- 1 Unité(s) Banane figue-pomme
- 2 Gousse(s) Ail
  
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

#### Le poulet

- 4 Unité(s) Poitrine de poulet
- 20 Gr Gingembre frais
- 15 Gr Noix de cajou
- 10 Gr Graines de sésame noir et blanc
- 50 Ml Sauce soya
- 1 Branche(s) Citronnelle
  
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

#### Gratin de chayotte

- 1 Unité(s) Chayotte
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 200 Gr Fromage gruyère
  
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

### Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **380 F°**

#### Mise en place

Coupez le poulet en gros dés.  
Épluchez et hachez le gingembre.  
Pelez et râpez la chayotte.  
Réduire en purée l'ail et les bananes figues-pommes.  
Concassez les noix de cajou.  
Ciselez la citronnelle finement.

### Béchamel

Faites fondre le votre beurre et ajoutez la farine, mélangez à l'aide d'une cuillère en bois et laissez cuire sans coloration, on appelle ça un roux blanc.  
Faites frémir dans une casserole la crème et le lait avec la poudre de noix de muscade.  
Versez ce mélange chaud doucement sur le roux en fouettant continuellement, baissez votre feu.  
Continuez de fouetter durant 2 minutes à petite ébullition.  
Hors du feu, ajoutez l'ail, les bananes figues-pommes en purée, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

### Gratin de chayotte

Étalez la chayotte râpée dans un plat à gratin avec les oignons verts. Recouvrez avec la béchamel et saupoudrez de fromage râpé. Passez au four 20 minutes à 380°F. Terminez 3 à 4 minutes au grill pour bien gratiner.

### Poulet

Saisissez le poulet dans une poêle très chaude. Faites bien colorer et ajoutez les noix de cajou, le sésame et la citronnelle.  
Juste avant l'appoint de la cuisson, déglacez avec la sauce soya. Laissez réduire quelque peu et servez en vous assurant de la bonne cuisson du poulet.  
Attention à l'assaisonnement, seul le poivre devrait être nécessaire.

### Montage

Dans une assiette ronde, déposez votre gratin de chayotte. Sur le côté, déposez le poulet en arrosant généreusement de sa sauce.  
Apportez un peu de vert avec de jeunes pousses en finition.

**Bon appétit!**