

# (Vidéo + Livraison) Blanc de volaille pochée dans son bouillon aux épices, sauce vierge aux noisettes, sommités de chou-fleur rôtis, Parmesan

## Recette pour 4

### Description

Une volaille pochée qui vous apportera une chair bien juteuse. Avec une sauce de saison a base de garnitures fraîches et huile d'olive.

Vraiment un plat de saison estivale.

### L'astuce du chef

Vous pouvez garder le bouillon de poulet infusé pour vous en servir pour cuire du riz par exemple, ou la réalisation d'une sauce blanche (base de roux)

### Ingrédients

#### Poitrine de volaille

- 4 Unité(s) Poitrine de poulet
- 1 Cuil. à thé Grains de poivre noir
- 5 Unité(s) Graines de cardamome
- 1 Cuil. à thé Graines de fenouil
- 0.25 Bâton(s) Cannelle
- 2 Unité(s) Clou de girofle
- 1.25 Litre(s) Bouillon de poulet
  
- Sel et poivre
- Huile d'olive

#### Somités de chou-fleur

- 0.50 Unité(s) Chou-fleur
- 1 Cuil. à soupe Curcuma
- 3 Branche(s) Thym
- 4 Unité(s) Ail écrasé
  
- Sel et poivre
- Huile d'olive

#### Sauce vierge

- 12 Unité(s) Tomates cerises
- 8 Unité(s) Olives noires dénoyautées
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 12 Unité(s) Noisettes
- 0.75 Unité(s) Concombre
- 1 Unité(s) Échalote française
- 1 Tasse(s) Huile d'olive
  
- Sel et poivre
- Huile d'olive

#### Finitions

- 50 Grand(e)(s) Parmigiano reggiano
  
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **425 F°**
- Temps de repos **15 mins**

## Prévoir avant le cours VIDÉO

### **Ingrédients**

Assurez-vous que tous les légumes soient bien lavés.

Passez les noisettes dans un four chaud durant 4 à 6 minutes (attention à la coloration) pour les torréfier. À la sortie du four, les écraser à l'aide du fond d'une casserole pour les concasser simplement.

Détaillez le chou-fleur en sommité moyen, (petites têtes)

Préparez le bouillon de poulet *sans* les épices.

### **Matériels**

1 Planche à découper + 1 grand couteau (éminceur) + 1 Petit couteau (office).

1 Casserole (bouillon, pocher) + 1 Louche

1 Pince

2 Cuillères à soupe

3 Bol (mélanges)

1 Râpe à fromage

## Mise en place avec le Chef

Retirez l'excédent de gras des poitrines si cela est nécessaire.

Découpez les tomates cerises en quartiers (4).

Hachez grossièrement les olives noires.

Coupez le concombre en brunoise (petits cubes) sans utiliser le coeur (sans pépins).

Ciselez finement l'échalote française (ou grise).

Plongez les épices dans le bouillon de poulet, mettre à chauffer jusqu'à l'ébullition, baissez le feu à frémissement.

## Cuisson Blanc de volaille

Déposez délicatement les blancs de volaille dans le bouillon infusé au épices qui frémissent sur un feu doux. Comptez environ 8 à 10 minutes de cuisson suivant la grosseur de vos poitrines de volaille.

retirez la casserole du feu et laissez les poitrines dans le bouillon jusqu'au moment de servir.

Il vous suffira de les sortir du bouillon puis de les trancher proprement pour les présenter dans l'assiette.

## Sauce vierge

Dans un bol, réunissez tous les ingrédients qui ont été coupés.

Assaisonnez de sel et poivre, ajoutez l'huile d'olive, bien mélanger puis laissez infuser.

## Cuisson des sommités de chou-fleur

Dans un bol, mélangez les sommités avec les épices et un bon filet d'huile d'olive, assasionnez de sel et poivre.

Étalez les sommités sur une plaque de cuisson, placez le tout dans le four chaud, laissez bien colorer le chou-fleur.

Sortez-le puis vous pouvez servir.

### Montage et finition

Sur une assiette plate, déposez en arc de cercle les tranches de poitrine de poulet, dans la curve de l'arc de cercle, déposez les chou-fleur rôtis.

Arrosez généreusement le tout de la sauce vierge, saupoudrez l'ensemble de Parmesan râpé.

**Bon appétit!**