

Poulet

Poitrines de poulet à la chinoise

Ingrédients

4 poitrines de poulet
Farine
Sel et poivre
2 c. à soupe d'huile de maïs
1 oignon rouge, émincé
1 petite courgette, coupée en deux et émincée
1 oignon vert
1 grosse pomme de brocoli, coupée en longueur de 1"
1 c. à soupe de sauce soya
2 tasses de fèves germées
1/4 tasse de bouillon de poulet chaud
1 c. à thé d'arrowroot

Préparation

Préchauffer le four à

350°F. Nettoyer le poulet à l'eau froide et bien les sécher.

Saler et poivrer le poulet; plonger le poulet dans la farine et le secouer légèrement pour enlever l'excès de farine.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse allant au four à feu vif. Ajouter les poitrines à l'huile chaude et les faire dorer 2 à 3 minutes de chaque côté.

Couvrir et placer la sauteuse au four pendant 17 minutes.

Disposer le poulet cuit dans un plat de service.

Placer la sauteuse sur le poêle à feu vif et ajouter tous les légumes sauf les fèves; assaisonner et faire sauter 2 minutes.

Ajouter les fèves et le liquide. Rectifier l'as-

saisonnement, couvrir et faire cuire 4 minutes à feu vif.

Retirer le couvercle épaissir avec l'arrowroot et verser les légumes et la sauce sur les poitrines de poulet.

Pâté de foie de poulet simple

Ingrédients

1 lb de foie de poulet, entiers
7 onces de veau, haché
1 petit oignon, haché
2 onces de cognac
2 c. à soupe de beurre
1/2 tasse de crème 35%
1/4 tasse de beurre clarifié
1 c. à thé de persil, haché
1 gousse d'ail, écrasée et hachée

Sel et poivre

Préparation

Nettoyer les foies de poulet et les mettre de côté.

Faire fondre les 2 c. à soupe de beurre dans une casserole, à feu moyen/élevé. À l'apparition d'écume, ajouter l'oignon et le veau. Saupoudrer avec le persil et saler et poivrer.

Ajouter l'ail et faire

cuire 3 à 4 minutes, à feu moyen/élevé.

Mettre les foies de poulet dans la casserole; bien mélanger et faire cuire 5 minutes.

Ajouter la crème. Amener le liquide à ébullition, à feu vif et le faire réduire 3 à 4 minutes.

Placer le mélange dans votre robot culinaire et réduire en purée.

Incorporer le beurre clarifié et le cognac. Rectifier l'assaisonnement.

Verser le pâté dans un moule à pâté. Égaliser la surface du pâté et si désiré, faire un motif à l'aide d'une spatule.

Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Présenter le pâté garni de persil frais haché.