KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Crème de poulet

Temps de préparation: 45 min. · Niveau de difficulté: facile

Portions

Ingrédients pour 6 personnes.

Ingrédients

2 pièce Oranges naturelles
450 g Filets de poulet
4 c.à.s. Huile d'olive vierge
3 c.à.s. Gelée ou compote d'airelles rouges
80 g Roquette
100 ml Bouillon de volaille
Vinaigre balsamique à l'orange
Sel et poivre

Préparation

Nettoyez la viande et séchez-la en la tapotant.

Lavez une orange et râpez le zeste.

Puis frottez/assaisonnez la viande avec du sel, du poivre et du zeste d'orange.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle moyenne et faites frire les filets de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Râper aussi finement le zeste de la deuxième orange, puis presser les oranges et mélanger 100ml de jus avec la moitié du bouillon de poulet.

Lorsque la viande est dorée, retirez l'huile d'olive et versez le bouillon mélangé sur la viande.

Ajoutez le zeste d'orange râpé au bouillon. Couvrez la poêle et faites braiser les filets de poulet à feu doux pendant environ 10-15 minutes, en ajoutant un peu de liquide si nécessaire.

Lorsque les filets sont cuits, laissez la poêle refroidir brièvement, puis versez le jus de braisage

dans un bocal. Laissez la viande refroidir pendant environ 20 minutes et coupez-la en petits cubes.

Mettez la compote d'airelles, la moitié des cubes de viande et 5 cuillères à soupe de bouillon de braisage dans un bol. Mixer avec un mixeur plongeant pour obtenir une crème fine, en ajoutant un peu plus de bouillon de poulet/jus d'orange si nécessaire. Assaisonnez à votre goût avec du sel, du poivre et quelques traits de vinaigre d'orange.

Dans un deuxième bol, faites de même avec le reste de la viande, en ajoutant un peu plus de liquide au lieu de la confiture d'airelles. Laver et nettoyer la roquette et la hacher très finement, puis l'incorporer à la crème de poulet. Assaisonnez la crème selon votre goût.

Laissez les deux crèmes infuser dans le réfrigérateur pendant environ 2 heures. Servir avec du pain grillé ou des bisctuits salés (par exemple de Quely).