Poulet Yassa (recette basse température)

De mon enfance passée en Afrique j’ai la nostalgie de quelques plats qui ont régalés mes tendres années: le poulet yassa en fait partie et j’ai voulu le revisiter en basse température.

La cuisine Africaine utilise essentiellement de l’huile d’arachide ou de l’huile de palme pour la cuisson. J’ai préféré utiliser du beurre pour la cuisson des oignons et le poulet cuisant basse température, il ne nécessite pas de matiere grasse. La cuisson sous vide lui amènera tout le moelleux.

Poulet Yassa

Beaucoup d’entre vous aviez émis le souhait d’être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » , « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez ici
- Pour le Tome 2, cliquez ici
- Pour le Tome 3, cliquez ici
- Pour le Tome 4 cliquez ici

Ingrédients pour 4 personnes

La cuisine Africaine utilise essentiellement de l’huile d’arachide ou de l’huile de palme pour la cuisson. J’ai préféré utiliser du beurre pour la cuisson des oignons et le poulet cuisant basse température, il ne nécessite pas de matiere grasse.

- 8 hauts de cuisse de poulet, désossés
- 6 gros oignons
- 400 g de patates douces
- le jus de 2 mandarines ou une orange
- 2 gousses d’ail
- 2 citron jaunes (zeste et jus)
- piment en poudre: suivant la force de votre piment environ 1/2 cuillerée à café ou plus si vous aimez les plats bien piquants
- quelques brins de ciboulette pour la présentation
- sel

- riz

Matériel

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez ici.

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.

FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Préparation

- Faites cuire du riz pour 2 personnes de manière classique dans de l’eau et réservez. Ciselez les oignons et faites-les revenir à la poêle à feu doux avec un peu de beurre jusqu’à ce qu’ils soient bien compotés. Si vous possédez une cocotte minute vous pouvez les réaliser facilement: pour la recette cliquez ici. Réservez les oignons.

Oignons compotés

- Détaillez les patates douces en cubes après les avoir épluchées. Faites-les revenir avec un peu de beurre dans une poêle puis mouillez avec le jus de mandarine et un peu d’eau. Cuisez à couvert et au besoin rajoutez un peu d’eau. Les patates doivent être cuites mais pas se déliter. Salez et poivrez. Réservez.

Faites revenir les patates douces

- Dans un grand plat préparez la marinade du poulet: versez les zestes et jus des deux citrons, râpez deux gousses d ‘ail par-dessus et ajoutez le piment.

Préparez la marinade

- Coupez vos hauts de cuisse désossés en deux. Salez.

Coupez vos hauts de cuisse désossés en deux

- Disposez le poulet dans la marinade, mélangez bien et placez au frais pendant deux heures.

Disposez le poulet dans la marinade

- Egouttez le poulet, mettez-le sous vide. Faites cuire le poulet 40 minutes à 68°. En parallèle n’oubliez pas de préchauffer vos assiettes de service (au four à 65°) pour qu’elles gardent bien la chaleur de votre plat au moment de servir.

Mettez le poulet sous vide

- En fin de cuisson du poulet, réchauffez les oignons et mélangez-les avec les morceaux de poulet et le jus rendu à la cuisson.

Mélangez poulet et oignons

Dressage

- Faites réchauffer le riz, la marinade restante et les patates douces. Disposez une couronne de riz et placez les patates douces à l’intérieur.

Disposez patates douces et riz dans l’assiette

- Puis placez le poulet par dessus, un filet de jus de citron vert et saupoudrez de ciboulette ciselée…

Poulet Yassa (recette basse température)