

# Poulet basse température, couscous au parfum d'orient

Ce Poulet basse température, couscous au parfum d'orient est réalisable sans matériel particulier. La mise sous vide complète n'est pas essentielle pour obtenir un bon résultat.

Vous obtiendrez un poulet extrêmement tendre, que vous utilisiez les cuisses ou le blanc du poulet.



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](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



poulet basse température couscous au parfum d'orient

**Difficulté: moyenne**

**Ingrédients ( 6 personnes):**

**Pour le poulet:**

- 2 à 3 cuisses de poulet désossées par personne ( à demander à votre volailler) ou un blanc par personne.
- Un demi litre de lait de coco
- 3 belles cuillerées de ras el hanout
- sel, poivre



Ingrédients pour le poulet

**Pour la sauce:**

- Un jaune d'oeuf
- le jus de cuisson du poulet
- une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 10 feuilles de menthe

**Pour la garniture:**

- un sachet de couscous
- 2 oignons moyens
- 2 poivrons jaunes
- 2 belles échalotes
- 15 abricots secs
- un beau bouquet de menthe ( vous aurez besoin de la menthe à la fois pour les boudins de poulet, pour la sauce et quelques feuilles pour le dressage)
- beurre
- sel, poivre
- une petite tasse à café de graines de sésame



Ingrédients garniture et sauce

### Matériel:

- sacs zippés: sachets de conservation des aliments que l'on peut fermer hermétiquement ( attention à acheter ceux qui se joignent en appuyant avec les doigts sur les deux côtés du sac et pas ceux que l'on zippe avec une sorte de petite fermeture éclair: ces derniers ne sont pas étanches). Voici une photo qui vous permettra de faire la différence entre les deux types de sachet: le sachet bleu a une sorte de petite fermeture éclair: c'est le sachet à ne pas utiliser! Le jaune se ferme par une simple pression sur les deux rainures: c'est le bon sachet!



choix du bon sachet

- film étirable



film alimentaire  
étirable

Ou si vous désirez vous équiper avec le matériel spécifique basse température:

- 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]

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez 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:**

## Pour le poulet:

- Préparez la marinade en versant dans un grand plat le lait de coco dans lequel vous ajouterez les 3 cuillerées de ras el hanout. Mélangez bien le tout.



Préparez la marinade

- Si vous utilisez des blancs de poulet taillez les en fines escalopes ( 2 à 3 par blanc). Il n'est pas nécessaire de faire de même avec les cuisses désossées: gardez les entières.



Taillez les blancs de poulet en fines escalopes

- Mettez le poulet ( blancs ou cuisses) dans la marinade et veillez à ce que tous les morceaux de poulet soient



bien enrobés. Réservez au frais le temps de préparer la garniture. Vous pouvez faire mariner le poulet la veille: il n'en sera que plus parfumé.



Bien mélanger le poulet avec la marinade

#### **Pour la garniture:**

- Versez le sésame dans une poêle et le torréfier quelques minutes; surveillez bien la cuisson en le remuant souvent pour obtenir une cuisson uniforme et éviter de le faire brûler. Réservez.



Faire griller les graines de sésame

- Taillez les échalotes en tout petits dés.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Faire de même avec les oignons. Voir comment faire avec la vidéo suivante:
- Détaillez également les poivrons et les abricots en petits dés.



Taillez les poivrons en petits dés



Faire de même avec les abricots secs

- Dans une grande poêle faire revenir les échalotes dans une belle noix de beurre , 2 à 3 mn.



Faire revenir les échalottes avec une noix de beurre

- Rajoutez les oignons pour 2mn de cuisson.



Rajouter les oignons

- Puis versez les poivrons dans la poêle et faire revenir 4 mn de plus.



Puis ajouter les poivrons

- Terminer le mélange avec les abricots et poursuivez encore la cuisson environ 3 mn. Réservez le tout dans la poêle hors du feu.



Terminez avec les abricots secs

- Dans une casserole d'eau bouillante cuire le sachet de graines de couscous 1mn 30.



Faire cuire le sachet de

## COUSCOUS

- Égouttez le sachet et versez le couscous dans la poêle contenant le mélange poivrons, abricots, échalotes, oignons avec de nouveau une belle noix de beurre. Salez et poivrez. Votre garniture est prête et vous la réchaufferez au moment de servir.



Ajoutez le couscous à votre poêlée de légumes

### **Pour la cuisson du poulet:**

- Déposez un morceau de poulet mariné sur un carré de film étirable. Faire bien attention de ne pas le déposer au milieu de la feuille mais à une extrémité : vous aurez ainsi plus de facilité à rouler votre petit boudin.
- Posez une ou deux feuilles de menthe sur le poulet.



Déposez un morceau de poulet à l'extrémité du film

étirable et déposez dessus  
la menthe

- Roulez le poulet dans le film étirable de manière à former un petit boudin bien serré. Voir comment faire sur la vidéo suivante ( la vidéo montre comment faire un petit boudin de beurre mais le principe de roulage est identique pour le poulet).
- Faire de même pour chaque morceau de poulet.



Vos petits boudins sont  
prêts

- Puis il faut maintenant mettre ces boudins dans un sachet zippé contenant le moins d'air possible. Pour cela deux méthodes:
  1. Soit vous avez une machine à mettre sous vide : suivez alors le mode d'emploi de votre appareil.
  2. Soit vous ne possédez pas ce type d'appareil et vous allez alors utiliser la méthode suivante en plaçant d'abord vos boudins dans un sac zippé puis faire le maximum de vide ( voir la vidéo ci dessous):



Placez vos boudins dans un sac zippé

### Pour la cuisson 3 méthodes possibles:

1. Vous avez la chance de posséder une machine type **Sous vide suprême** : immergez alors votre sachet et cuisson 1h 30 à 68°.
2. Si vous n'avez pas de matériel spécialisé, une solution simple s'offre à vous: plongez votre sachet contenant les boudins de poulets dans un grand plat ou casserole rempli d'eau tiède ( à environ 68°). Posez sur le sachet un poids pour éviter qu'il remonte à la surface ( petite assiette contenant des billes de céramique par exemple): il faut que le sachet soit complètement immergé. Puis placez le saladier ou casserole au four (thermostat entre entre 65° et 70°) pendant 1 h 30.



Cuisson du poulet

- Le poulet cuit, sortez le du sachet et réservez le au four à 65 °.
- Versez le jus de cuisson du poulet dans une petite casserole en le filtrant au travers d'une passoire fine. En effet le jus est troublé par des impuretés qu'il faut enlever ( protéines coagulées rendues par la cuisson du poulet dans son jus).



Passez le jus de cuisson du poulet

- Je vous conseille de mettre également vos assiettes de service au four à la même température que le poulet: vous aurez ainsi des assiettes tièdes qui maintiendront bien la température du poulet le temps de dresser...

#### **Pour la sauce:**

- Ciselez la menthe





## Ciseler la menthe

- Chauffer le jus de cuisson du poulet et réduire des 2/3.



Chauffez le jus du poulet que vous venez de filtrer et faites le réduire des 2/3

- Rajoutez de la menthe ciselée dans la sauce chaude et réservez hors du feu de manière à laisser infuser la menthe 15 mn.



Rajoutez la menthe ciselée dans la sauce

- Puis filtrez le jus de poulet pour enlever les feuilles de menthe.



Filtrez le jus de poulet

- Ajoutez alors une belle cuillerée de crème fraîche épaisse dans la réduction.



Ajoutez la crème fraîche au jus de poulet

- Puis versez un jaune d'œuf dans la préparation et chauffez à feu très doux en remuant sans arrêt avec un petit fouet. La sauce va prendre comme une crème anglaise et doit napper à la cuillère. Retirez alors la casserole du feu. La sauce est prête à être servie.



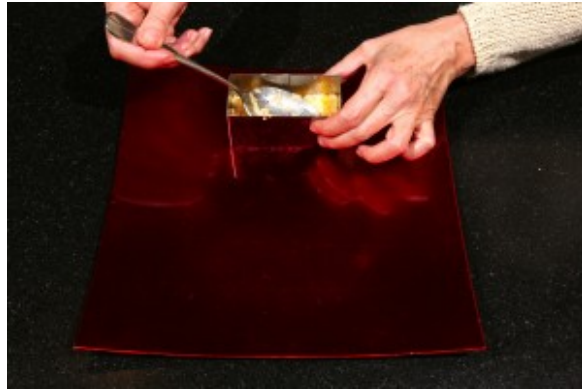
Ajoutez un jaune d'œuf à la préparation et mélanger sans arrêt



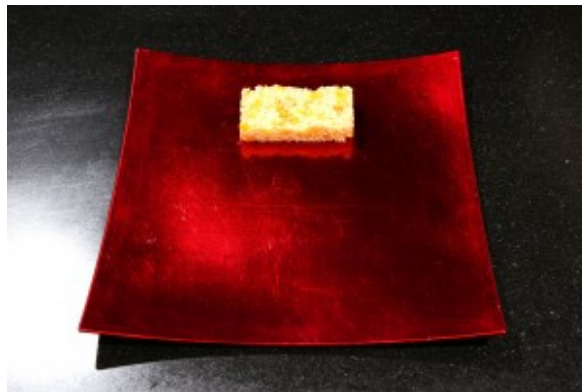
La crème a la consistance d'une crème anglaise

### **Dressage:**

- Réchauffer la garniture de légumes et graines de couscous.
- A l'aide d'un emporte pièce déposez la garniture en la tassant bien avec la cuillère.



Déposez la garniture à l'aide d'un emporte pièce



Ôter le cercle

- Décorez avec un ou deux abricots secs.



Décorez avec un ou deux abricots secs

- Faire un trait de sauce à l'aide d'une cuillère.



Faire un trait de sauce

- Disposez harmonieusement les morceaux de poulet et saupoudrez les d'un peu de fleur de sel.



Déposer les morceaux de poulet sur l'assiette

- Décorez avec quelques feuilles de menthe et saupoudrez de graines de sésames torréfiées.



Décorez avec les feuilles de menthe et saupoudrez de graines de sésame

### **Le saviez-vous?**

Le **ras el hanout** est un mélange d'épices utilisé principalement dans la cuisine Nord Africaine. On le trouve en vente chez les marchands d'épices ou les épiceries orientales.

La recette peut comporter plusieurs épices différentes ( jusqu'à une petite trentaine!); on y retrouve du macis, de la noix de muscade, de la cardamome, du clou de girofle, différents poivres ( noir, cubèbe, long ...), de la cannelle, de la nigelle, du gingembre, du curcuma, du galanga, etc,etc...Son prix peut varier du simple au double en fonction des épices utilisées pour sa fabrication.