

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 matière 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 matière 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.

[amazon asin=B00187DV14]

- 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:

[amazon asin=B071NH5D13]

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre 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

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

- Mettez le poulet sous vide: si vous possédez une sous videuse à cloche (type [Home de Multivac](#)) mettez directement le poulet sous vide avec sa marinade. Si vous disposez d'une sous videuse classique ne permettant pas de mettre les liquides sous vide, égouttez le poulet, mettez-le sous vide et gardez bien la marinade au frais. 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. Si vous avez réservé la marinade précédemment au lieu de la mettre sous vide, chauffez-la et ajoutez en un tiers au poulet. Les 2/3 restants vous serviront de bouillon pour mouiller le riz au moment de servir.



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, versez un peu de bouillon par dessus et saupoudrez de ciboulette ciselée...



Poulet Yassa (recette basse température)