

# Pilons de poulet au Cola, marinés Tex Mex, basse température

Cette recette m'a été inspiré par Philippe Etchebest qui proposait cette marinade au Cola dans une de ses émissions vedette. Le poulet est mariné puis cuit sous vide basse température dans cette marinade: il est particulièrement bien parfumé sans être trop sucré et il est très moelleux. Si vous ne possédez pas de matériel de mise sous vide et basse température, pas de panique, vous pouvez tout à fait cuire le poulet basse température simplement au four dans un plat: je vous propose les deux types de cuisson.

Des questions sur la cuisson sous vide basse température? [Cliquer ici](#).



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.



Pilons de poulet au Cola, marinés Tex Mex, basse température

### **Ingrédients pour les Pilons de poulet au Cola (6 personnes)**

- comptez 2 ou 3 pilons de poulet par personnes. Vous pouvez réaliser cette recette également avec des ailes de poulet.
- du beurre clarifié (ou du ghee): c'est du beurre dont on a ôté le petit lait. Le beurre clarifié a la particularité de supporter de hautes températures sans brûler. Vous en trouverez dans les épiceries orientales et indiennes.

#### Pour la marinade

- un litre de Coca Cola
- une cuillère à soupe de gingembre râpé
- une cuillère à soupe de concentré de tomate
- deux cuillères à soupe de soja salé

- une cuillerée à soupe de miel
- deux cuillères à soupe d'épices Tex Mex
- une gousse d'ail râpé

## Matériel

- 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:



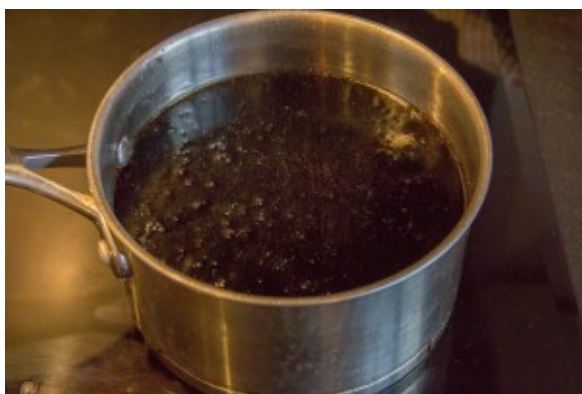
Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de

Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

### **Préparation:**

Commencez par la marinade que vous pouvez préparer la veille pour le lendemain ou le matin pour le soir: en effet il va falloir la congeler pour la mettre sous vide avec le poulet. Si vous la gardez liquide elle sera aspirée par la machine lors de la mise sous vide et encrassera l'appareil... Cette opération n'est pas nécessaire si vous cuisez le poulet basse température au four: dans ce cas vous pouvez faire toutes les opérations à la suite.

- Versez le Coca Cola dans une casserole et portez à ébullition: réduire de moitié.



Faites réduire le coca de moitié

- Dans une casserole faites revenir un peu de beurre clarifié. Versez les épices et torréfiez les épices Tex Mex pendant quelques minutes.



Faites revenir les épices et le beurre

- Ajoutez le gingembre râpé, le concentré de tomate, la sauce soja, le miel et l'ail râpé.



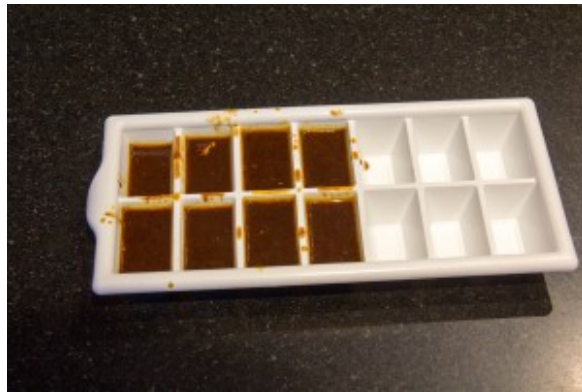
Ajoutez le gingembre, le soja, le miel, le concentré de tomate

- Puis versez le Coca réduit. Laissez cuire encore quelques minutes afin de réduire la sauce Retirez du feu.



Chauffez et laissez infuser

- Congelez la marinade: je préfère en faire des petits glaçons qui sont plus faciles à intégrer dans le sachet de mise sous vide au milieu des pilons plutôt qu'un gros bloc. **Cette opération est nécessaire pour la cuisson sous vide basse température mais pas pour la cuisson au four.**



Congelez la marinade

Le jour même, préparez le poulet

- Assaisonnez les pilons de poulet.



Assaisonnez le poulet

- Faites les revenir dans un peu de beurre clarifié pour dorer la peau.



Ils doivent être bien dorés

- **Si vous optez pour la cuisson au four**, déposez les pilons dans la marinade chaude et enrobez-les bien. Remettez la casserole sur le feu et cuire encore 4 à 5 mn. Enfournez alors pour 2 heures à 70° et arrosez souvent avec la marinade.



Déposez les dans la marinade et laissez infuser le temps que celle ci refroidisse.

- **Si vous optez pour une cuisson sous vide basse température**, placez les pilons de poulets refroidis (il ne faut jamais mettre d'aliments chauds sous vide) avec les glaçons de marinade et cuire sous vide basse température 2 h 30 à 68°.





Anova sous vide circulator

Vos pilon sont prêts à être dégustés! C'est sublime!



Pilons de poulet au Cola, marinés Tex Mex, basse température

---

# Poulet tandoori basse température et sa salade croquante (cuisson basse température ou barbecue)

Aujourd'hui une salade fraîche et croquante d'inspiration asiatique que vous allez adorer à base de Poulet tandoori! Elle est parfaite pour une belle soirée d'été et ravira tous les palais. Je vous propose une cuisson basse température pour le poulet mais vous pouvez opter pour une cuisson classique à feu doux à la poêle si vous n'êtes pas équipé basse température, ou même les cuire au barbecue (1 minute de chaque côté suffit). Je vous conseille de faire mariner votre poulet au moins 12 heures donc mettez le poulet en marinade la veille de sa cuisson.



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 tandoori basse température et sa salade croquante

### **Ingrédients: pour 6 personnes**

- 900 g d'aiguillettes de poulet (comptez 150 g par personne)
- un sachet de carottes râpées
- un sachet de pousses de soja
- de la coriandre ou du basilic thaï
- des noix de cajous salées ou des cacahuètes salées

Pour la sauce salade

- 80 g de yaourt
- 20 g de soja salé

- 50 g de crème de coco
- 20 g de vinaigre de riz
- 40 g de soja sucré
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe rase de gingembre râpé

Pour la marinade du poulet

- 250 g de yaourt (environ deux yaourts)
- 2 à 3 cuillères à soupe d'épices tandoori
- une cuillère à café de vinaigre de riz



Ingrédients

## Matériel

- 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:**

Commencez par la marinade du poulet.

- Dans un bol mélangez les épices tandoori, le vinaigre de riz et le yaourt.



- Versez la marinade dans un plat avec les aiguillettes et mélangez bien pour que les aiguillettes soient bien enrobées.



- Filmmez le plat et mettez-le au frais 12 heures.



- Le lendemain mettez le poulet sous vide si vous utilisez la basse température comme mode de cuisson.



Mettre le poulet sous vide

- Cuire 20 mn à 66° et réservez au frais. Vous pouvez servir le poulet froid ou tiède (tiède c'est meilleur): si vous le servez tiède sortez le du sachet au dernier moment. Si vous n'êtes pas équipé pour la cuisson basse température cuisez les aiguillettes à la poêle et à feu doux. Vous voulez en savoir plus sur la cuisson sous vide basse température...cliquez **ici**.



- Puis préparez la sauce de la salade. Commencez par râper le gingembre.





Râpez le gingembre

- Puis dans un bol mélangez tous les ingrédients de la sauce et ajoutez le gingembre râpé. Mélangez bien.



Mélangez bien tous les ingrédients de la sauce

- Épluchez l'oignon rouge et taillez le finement.



Épluchez l'oignon rouge et taillez le finement

- Dans un grand plat versez les carottes râpées, les pousses de soja et l'oignon rouge émincé.



Dans un grand plat versez les carottes râpées, les pousses de soja et l'oignon rouge émincé

- Assaisonnez avec une partie de la sauce ( gardez en un peu si vous faites un dressage à l'assiette pour un jolie décoration). Ajoutez quelques feuilles de coriandre ou de basilic thaï selon votre goût. Mélangez bien.



### **Dressage:**

- Posez une ligne de salade et déposez par dessus les noix de cajou salées.



- Dessinez en parallèle un trait de sauce à l'aide d'une petite cuillère.



- Puis déposez par dessus trois aiguillettes de poulet. Terminez par quelques feuilles de coriandre ou du basilic thai ciselé... C'est prêt à croquer!



---

# 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.



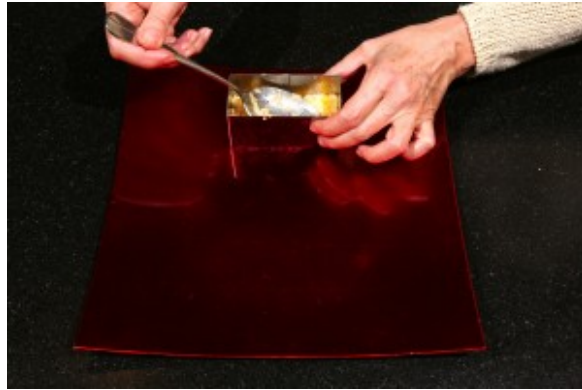
Ajoutez un jaune d'œuf à la préparation et mélanger sans arrêt



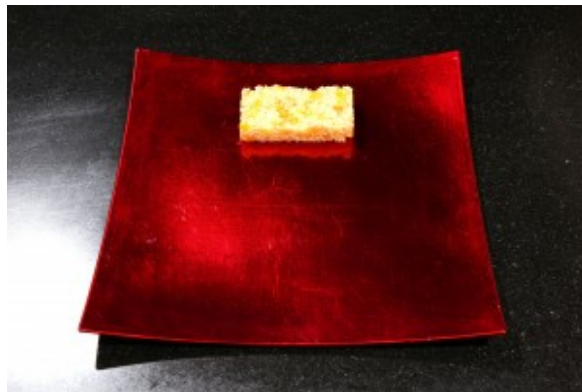
La crème a la consistance d'une crème anglaise

### **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

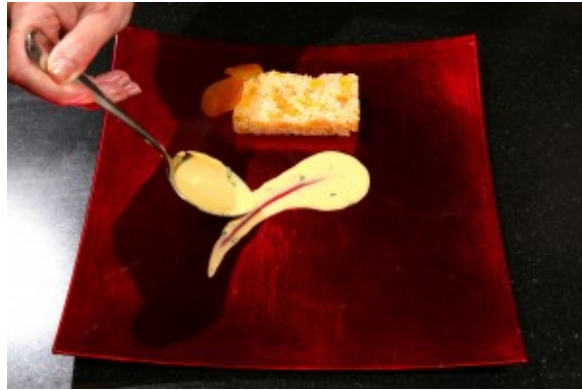
- Décorez avec un ou deux abricots secs.



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.

---

# Pressé de poulet et oignons en pickles à la bière brune de Florent Ladeyn

Une nouvelle recette de Florent facile à réaliser. La peau croustillante, le pickles d'oignons aromatisé par la bière brune ( petit clin d'œil à la région du Nord , chère à Florent) font de cette recette un vrai plaisir de goûts simples mais savoureux. Tout ce que j'apprécie en cuisine!



Pressé de poulet et oignons en pickles à la bière brune

## Ingrédients ( pour 4 personnes):

- 4 cuisses de poulet fermier (avec la peau!)
- 500 gr d'oignons grelots

- 65 cl de bière brune
- 15 cl de vinaigre de riz
- 4 c à s de miel
- fleurs de pensée ( décoration)
- petites pousses de moutarde ( décoration)
- sel, poivre
- un peu d'huile pour la cuisson

### **Matériel particulier:**

- Une grande casserole remplie d'eau
- une feuille de papier cuisson

### **Préparation:**

- Désossez les cuisses de poulet : commencez par les inciser côté intérieur, du haut vers le bas et dégagez l'os sans abîmer la chair. Vous pouvez également demander à votre boucher de les désosser!



Désossez les cuisses de poulet

- Assaisonnez les cuisses désossées ( sel , poivre) et réservez.



Assaisonnez et réservez les cuisses

- Une petite astuce pour éplucher facilement les oignons grelots: versez les dans une grande casserole d'eau. Portez à ébullition quelques minutes et égouttez. Vous pouvez maintenant enlever leur peau facilement.



Blanchir les oignons grelots pour les éplucher facilement





épluchez les oignons

- Dans une casserole verser la bière brune, le vinaigre de riz , le miel. Laisser cuire et réduire le liquide de moitié. Versez alors les oignons et cuire jusqu'à caramélisation légère. Surveillez bien cette phase de cuisson pour que cela ne brûle pas! Réservez au chaud ( four 80°) en attendant la cuisson du poulet.



versez la bière dans une casserole

- Préparez une casserole d'un diamètre légèrement plus petit que votre poêle et la remplir d'eau: elle va vous servir à presser le poulet pendant la cuisson.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Mettez les cuisses de poulet bien à plat côté peau dans la poêle. Déposez une feuille de papier cuisson sur le poulet et posez la casserole remplie d'eau sur la feuille. De cette façon toute la peau du poulet est bien en contact avec la poêle: le poulet ne se rétractera pas trop et la peau sera très croustillante.



Déposez le poulet côté peau dans la poêle chaude



Déposez la casserole d'eau sur la feuille de cuisson protégeant le poulet

- De temps en temps enlevez la casserole pour regarder la coloration de la peau. Reposez la casserole remplie d'eau sur le poulet à chaque fois. Lorsque la peau est bien grillée retournez le poulet côté chair et terminez la cuisson ( une minute suffit).



le poulet bien croustillant

**Dressage:**

- Coupez chaque cuisses en deux.



couper le poulet en deux

- Déposez un morceau de poulet dans l'assiette de présentation et recouvrir d'une belle cuillerée d'oignons.





recouvrir le poulet d'une cuillerée d'oignons

- Recouvrir d'un deuxième morceau de poulet et décorez avec les fleurs de pensée et les pousses de salade.



finitions...

Et maintenant régalez-vous!

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

En Grande-Bretagne et dans le monde indien, les pickles sont des conserves au vinaigre servant de condiment. Une grande variété de fruits et légumes peuvent être ainsi conservés. Leur origine se perd dans la nuit des temps mais il semble qu'ils existaient déjà en Mésopotamie il y a 2400 ans.

Napoléon pensait que les aliments saumurés ( type pickles) était un atout de santé pour ses armées, à tel point qu'il offrit l'équivalent de 250,000 \$ à qui pourrait développer une façon de les préserver sans risque. C'est ainsi que sont nées les conserves: l'homme qui gagna le prix en 1809 était un confiseur nommé Nicolas Appert.

La mise en conserve, ou appertisation (du nom de son inventeur Nicolas Appert), est une méthode de préservation des aliments

qui consiste à les mettre dans des récipients rendus étanches à l'air puis chauffés pour détruire les micro-organismes pathogènes.

La découverte d'Appert fut une des contributions culinaires les plus influentes dans l'histoire.