Blanc de volaille farci aux herbes et spaghettis de carotte et courgette, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Savez-vous que l’on peut se régaler avec de bons petits plats gastronomiques également diététiques? Aujourd’hui vous allez vous régaler avec un blanc de volaille farci aux herbes. Mais l’originalité de la recette tient à la sauce **béarnaise** qui l’accompagne: **sans beurre** mais tout aussi bonne, légère et onctueuse comme un nuage.

Cette recette, et en particulier cette superbe béarnaise light, est inspirée d’un plat présenté par le très grand chef Michel Guérard fondateur de la « cuisine santé »dans l’émission de Michel Cymes « Manger mieux pour vivre mieux » sur France 2.

Michel Guérard officie aux Prés d’Eugénie à Eugénie-les-Bains. Sa cuisine visionnaire, dont il a posé les fondements dés 1975, réconcilie délicieusement plaisirs de la table et équilibre diététique. Alors n’hésitez plus entre régime et gourmandise! N’hésitez plus: mangez plus sainement tout en continuant de vous régaler!

Si vous ne possédez pas de matériel pour la cuisine basse température vous pouvez cuire les blancs de volaille à la vapeur.

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.

Blanc de volaille farci aux herbes et ses petites carottes, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Ingrédients: pour 4 personnes

- 4 blancs de volaille ; j'utilise du poulet mais vous pouvez prendre de la dinde, de la pintade…

Pour la farce

- 70 g de fromage blanc (le chef utilise du fromage à 0% mais trop gourmande je lui ai préféré du fromage blanc entier)
- 10 g de persil plat haché finement
- 10 g de feuilles d'estragon haché finement
- 10 g de ciboulette haché finement
- piment d'Espelette
- sel

Pour la garniture

- une courgette
- trois carottes

Pour la sauce béarnaise sans beurre

- 100 g de lait concentré non sucré demi-écrémé que vous avez préalablement mis au frigo
- 3 jaunes d'oeuf
- 2 cuillerées à café d'estragon frais haché finement
- 40 g d'échalote ciselée
- 1 cuillerée à soupe de persil frais haché finement
- 15 cl de vinaigre blanc
- sel, poivre

Matériel (si vous optez pour la cuisson sous vide

basse température. Sinon filmez et cuisez les ballottines à la vapeur pendant 15 mn)

- du film alimentaire
- 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

Pour plus d’information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez ici.

Préparation

Pour les légumes (garniture)

- Coupez la courgette en tranches fines.

Coupez la courgette en tranches fines

- Puis taillez chaque tranche de courgette en fines julienne.

Puis taillez chaque tranche de courgette en fines julienne

- Faites de même avec les carottes: coupez-les en tranches fines puis taillez chaque tranche en fine julienne.

Coupez la carotte en tranches fines

Puis taillez chaque tranche de carotte en fines julienne

- Faites revenir les spaghettis de légumes dans une poêle avec un noix de beurre et à feu doux. Ils doivent rester croquants. Salez et poivrez. Réservez.

Faites revenir les spaghettis de légumes dans une poêle

Les blancs de volaille

- Hachez finement le persil, la ciboulette et l’estragon. Gardez quelques sommités de feuilles d’estragon pour la décoration. Réservez.

Hachez des feuilles de persil

Émincez l’estragon

Hachez finement la ciboulette

- Mélangez les herbes avec le fromage blanc et le piment d’Espelette. Rectifiez l’assaisonnement avec du sel.

Mélangez tous les ingrédients de la farce

- Ouvrez les blancs de volaille en deux à l’aide d’une bon couteau.

Ouvrez le blanc de poulet en

porte feuille

- Si vous possédez un aplatisseur utilisez-le pour affiner les blancs. Assaisonnez avec sel et poivre le filet de poulet.

Aplatissez les blancs pour les affiner et leur donner une forme régulière

- Déposez une belle cuillerée de farce sur le blanc ouvert.

Déposez une cuillerée de farce sur le blanc de volaille

- Roulez le blanc sur lui même.

Roulez le blanc de volaille sur lui même

- Déposez le blanc au bout d’une feuille de papier film alimentaire.

Déposez le blanc roulé sur l’extrémité d’un film alimentaire

- Puis roulez-le dans le film en serrant bien et formez un petit boudin bien serré.

Façonnez une jolie ballottine bien serrée

- Mettez les boudins de volaille sous vide. Cuisez-les à l’aide de votre thermoplongeur pendant 25 mn à 68°. Si vous optez pour la cuisson vapeur: faites cuire les blancs 15 mn dans votre cuit vapeur (déposez les blancs quand le cuit vapeur dégage déjà de la vapeur).

Mettez les ballottines sous vide

Préparez la béarnaise allégée en attendant la fin de la cuisson des blancs de volaille:

- Ciselez l’échalote finement.

Ciselez l’échalote

- Dans une casserole versez l’échalote hachée, le vinaigre, un peu de poivre et une cuillerée à café

d’estragon haché. Faites réduire aux 3/4. Ôtez du feu.

Faites réduire aux 3/4

- **Hors feu**, ajoutez les jaunes d’œufs. Fouettez bien et remettez sur feu doux **toujours en fouettant**. Amenez peu à peu la température à 65 °C.
  Le mélange épaissit et devient crémeux. Ôtez la casserole du feu.

Le mélange épaissit et devient crémeux

- Versez le lait concentré non sucré dans un récipient creux et à l’aide d’un fouet montez-le jusqu’à obtenir la texture d’une crème fouettée. Réalisez cette opération **au dernier moment**: le lait concentré monte bien mais il retombe assez rapidement. Par contre dés

que vous l’aurez intégré dans la base de la béarnaise il n’y aura plus de problème.

Fouettez le lait concentré non sucré jusqu’à obtenir la texture d’une crème fouettée

- Incorporez petit à petit le lait concentré montée en chantilly toujours hors feu.

Incorporez petit à petit le lait concentré, en continuant de fouetter hors feu

- Ajoutez le restant de l’estragon et le persil. Rectifiez l’assaisonnement.

Ajoutez le restant de l’estragon et le persil

- La béarnaise est prête.

Béarnaise très light et sans beurre

Dressage

Il ne reste plus qu’à dresser.

- Sortez les blancs de volaille du sachet et passez-les quelques minutes à la poêle au sur le grill juste pour les colorer. Puis coupez-les en trois ou quatre morceaux chacun. Disposez des petits nids de spaghettis de légume dans les assiettes et posez les morceaux de blancs de volaille. Vous pouvez servir la béarnaise directement dans l’assiette ou la proposer à part dans une petite

coupelle…

Blanc de volaille farci aux herbes et ses petites carottes, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Blanc de volaille farci aux herbes et ses petites carottes, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)

Blanc de volaille farci aux herbes et ses petites carottes, béarnaise légère sans beurre (recette basse température)