Blanquette de suprême de volaille à l’ancienne

MAG#5 HIVER CHEF

Préparation: **20 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 4 blancs de volaille bio (cuisson 5-6 min)
- 2 carottes (cuisson 5 min)
- 200 g de champignons de Paris (cuisson 8 min)
- 2 petits poireaux (cuisson 5-6 min)
- 4 navets ronds (cuisson 9-10 min)
- 8 oignons en botte (cuisson 10-12 min)
- 1 courgette (cuisson 3 min)
- 60 g de Maïzena

- 200 g crème fraîche de brebis
- 500 cl de bouillon de volaille

1. Enlevez la peau des filets de volaille, mettez-les sur une assiette et assaisonnez avec un peu de gros sel. Laissez 1 h à température ambiante. Puis coupez-les en cubes et faites-les cuire sur le tamis du Vitaliseur. Débarrassez sur une assiette et filmez le tout pour éviter qu'ils se dessèchent.
2. Épluchez les carottes, coupez les champignons en 4, épluchez et coupez les poireaux en morceaux de 3 cm, épluchez les navets et coupez-les en 2 ou en 4 puis enlevez la première peau des petits oignons.
3. Taillez avec votre économe ou à la mandoline les carottes et les courgettes en fines lamelles.
4. Faites cuire tous les légumes au Vitaliseur en suivant les temps de cuisson indiqués dans la liste des ingrédients, puis les réservez dans un plat.
5. Pour la sauce, délayez la Maïzena avec un peu d'eau froide, faites bouillir dans la marmite du Vitaliseur le bouillon de volaille, ajoutez la Maïzena en plusieurs fois (pour éviter d'avoir une sauce trop épaisse).
6. Quand la sauce a une belle consistance, ajoutez la crème bien fouettée, assaisonnez puis ajoutez les blancs de volaille et faites cuire 2-3 min. Réchauffez tous les légumes ensemble dans un bol posé sur le tamis du Vitaliseur pendant 3-4 min.
7. Pour dresser, prenez 4 assiettes creuses, répartissez les légumes dans chaque assiette, ajoutez les blancs de volaille avec la sauce, décorez avec les fanes de carottes et mélangez délicatement.

Recette chaude et gourmande, réalisée par le chef Stéphane Gabrielly, à retrouver dans le magazine n°5 (Nov-Dec) qui dédie un dossier spécial sur les recettes de grand-mères.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte