

Poulet à la sriracha

Carottes multicolores glacées

Noisettes grillées



Temps de cuisson

Temps de préparation

Quantités

Outils utilisés Cuisson basse température

Ingrédients

<i>poulet</i> - filet de poulet	pc	4
miel	g	20
sauce sriracha	g	40
citron vert	pc	0,5
beurre	g	40
coriandre fraîche	feuille	QSP
<i>carottes</i> - carottes colorées	g	450
beurre	g	40
miel	g	40
jus d'orange	mL	30
jus de citron	mL	15
sel	CAC	0,5
<i>dressage</i> - noisettes blanches	CAS	2

Procédé

poulet - préchauffer le bain à 58°C
dans un bol mélanger le miel, sriracha, jus de citron vert
dans un sac, introduire les filets de poulet
y ajouter la sauce et secouer pour recouvrir tout le poulet
ajouter le beurre en morceaux
sceller le sac et cuire 1h à 58°C

carottes - préchauffer le bain à 85°C
peler et couper les carottes en biseaux de 1-1.5 cm de diamètre
introduire les carottes dans le(s) sac(s)
ajouter miel, beurre, jus orange, jus citron, sel
sceller le sac
cuire 1h à 85°C

noisettes - torrifier les noisettes au four à 180°C
les concasser grossièrement

dressage - à l'envoi, sauter les filets de poulet à la poêle puis réserver
déglacer avec le jus de cuisson (des sacs sous vide) et réduire
verser les carottes et leur jus de cuisson dans une poêle, et glacer 4/5 min
dans un bol, mettre les carottes glacées
ajouter le poulet émincé
parsemer de noisettes concassées