

Blanquette de volaille du bistro du forgeron



C'est une recette simple mais surtout délicieuse avec le petit bout de gingembre que l'on rajoute à la sauce. C'est une recette que j'aime réaliser au Printemps avec l'arrivée des petits légumes primeur et des asperges vertes. A défaut, j'ai utilisé ce que j'avais sous la main, c'est-à-dire mes légumes d'hiver, mais le résultat est tout aussi délicieux. Pour les perfectionnistes, je rajoute à la fin un jaune d'œuf mélangé à 20 cl de crème liquide pour donner une sauce onctueuse. Dans cette recette, le veau n'a qu'à se tenir bien à carreau.

Ingrédients : Les légumes que j'avais à disposition (carottes, navets, poireaux, panais, betteraves jaunes, champignons de Paris) mais au printemps le mets des carottes, radis, asperges vertes, petits pois, etc, et 1 doigt de gingembre, 1 gousse d'ail

150 gr de suprême de volaille par personne

20 gr de farine

1 bouillon cube pour 0.4L d'eau, thym, laurier

20 cl de crème liquide

1jaune d'oeuf



Cuire les légumes racine départ eau froide avec du sel et le bouillon cube. Pour les légumes de printemps que nous n'avons pas sous la main (corona virus oblige), cuire les asperges dans l'eau bouillante et les rafraichir dans l'eau glacée. Idem pour le petit pois et les radis.

Ajouter le thym, le laurier



Couper en dés les morceaux de poulet, les fariner et les faire dorer dans une cocotte pendant minutes pour les faire dorer.



Versez sur la volaille le bouillon obtenu avec l'eau de cuisson des légumes. Garder les légumes au chaud.

Ajouter à la volaille les champignons, l'ail, le gingembre et les légumes verts (ici le poireau)



Faire mijoter et ajouter tous les autres ingrédients et les petits pois et les asperges tout à la fin. Laisser encore mijoter 10 minutes. Saler, poivrer.

Mélanger 1 jaune d'œuf avec 20 cl de crème liquide et verser sur la préparation. (Attention à ne pas faire bouillir) on pourra accompagner le plat d'un peu de riz.

Cette recette peut être améliorée avec des gambas crues, des feuilles de Kafir, de la citronnelle baton , un peu de curry vert pour lui donner un côté cuisine Thaï.



Bon appétit