



TRANSGOURMET

ORIGINE

POITRINE DE POULET SUISSE D'ÉLEVAGE EN PLEIN AIR



Le plat de service en illustration provient de particuliers.

POITRINE DE POULET SUISSE D'ÉLEVAGE EN PLEIN AIR SUR RATATOUILLE ET POMMES DE TERRE BIO GRATINÉES AU FOUR

Recette pour 10 portions

Poulet suisse d'élevage en plein air	5 pcs
Aubergines	400 g
Courgettes verte et jaune	400 g
Poivrons mélangés bio	400 g
Oignon bio	100 g
Ail	10 g
Romarin	10 g
Thym	10 g
Pulpe de tomate passée	200 g
Vin blanc	2 dl
Persil plat	10 g
Pommes de terre bio fermes à la cuisson	1,4 kg

Huile d'olive, paprika en poudre, sel, poivre du moulin

Détacher les poitrines de poulet, les saler et poivrer et les saisir doucement des deux côtés dans une poêle à frire. Finir la cuisson au four à 160 °C au max. La température à cœur ne doit pas dépasser 68 °C. Réserver au chaud sous le passe ou dans un Hold-o-mat au minimum 5 minutes.

Préparer les aubergines, courgettes, poivrons, oignons et l'ail, les couper en dés de 5 x 5 mm et les faire blondir avec un peu d'huile d'olive dans une poêle à frire large. Mouiller avec le vin blanc, ajouter un peu de romarin et de thym coupé fin, ainsi que la pulpe de tomate passée, puis porter brièvement à ébullition. Cuire ensuite à feu moyen pendant 10 minutes. Ajouter du persil haché aux légumes avant de servir.

Laver les pommes de terre, les couper en deux, les mariner avec un peu d'huile d'olive, du sel, du poivre, du paprika en poudre et les cuire au four à 200 °C pendant environ 20–25 minutes.