

BLANCS DE POULET SAUCE A L'ESTRAGON ET AMANDES GRILLEES



Ingrédients pour 4 personnes :

- 350grs de brocolis
- 350grs de chou romanesco (je n'ai pas mis, je n'en avais pas alors j'ai augmenté les quantités du brocolis)
- 3 échalotes (j'en ai mis 2)
- 2 brins d'estragon
- 4 blancs de poulet
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 400ml de fond de volaille
- 3 cuillères à café de moutarde (je n'ai pas mis car mon fils y est allergique)
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre
- 3 cuillères à soupe d'amandes effilées

Préparation :

- Rincer les brocolis et le chou romanesco. Faire cuire les bouquets 8 à 10 minutes à couvert dans une casserole d'eau bouillante salée. Hacher finement les échalotes pelées. Rincer l'estragon, l'éponger, détacher les feuilles, en réserver quelques une comme garniture et hacher finement le reste. Je n'avais pas d'estragon frais, j'ai remplacé par environ deux cuillères à soupe d'estragon séché.

- Faire chauffer l'huile dans une poêle, saisir les blancs de poulet sur toutes les faces et baisser le feu jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Assaisonner les filets, les sortir de la poêle et réserver au chaud.

- Faire fondre une cuillère à soupe de beurre dans la même poêle, y faire revenir les échalotes, saupoudrer de farine et faire dorer. Préparer le fond de volaille avec 400ml d'eau et verser sans cesser de remuer dans la poêle. Porter à ébullition et laisser frémir environ 5 minutes. Incorporer l'estragon, la moutarde et la crème fraîche à la sauce, saler (je n'ai pas remis de sel à ce moment là) et poivrer. Remettre les blancs et les légumes quelques minutes pour qu'ils réchauffent.

- Faire dorer les amandes à sec dans une poêle et les parsemer une fois les blancs et les légumes dressés dans l'assiette.