



Ingrédients pour 2 personnes

3 carottes
2 blancs de poulet
3 cas de crème fraîche
1 chou romanesco
Du basilic
Sel et poivre
Huile d'olive et épices à votre gout
1 citron
10 cl de bouillon de volaille

Pour la sauce

De la ricotta
1 poivron rouge, jaune et vert
2 grosses tomates
2 gousses d'ail
3 cebettes, sel et poivre

Cuire les carottes et le chou romanesco à l'eau, ou comme moi toujours dans mon four vapeur
Mixez avec la ricotta, l'ail, le bouillon, sel et poivre

La sauce

Mixez grossièrement au thermomix ou autre les oignons, ail, poivrons et cuire 5 mn vitesse 2 à température 100

A la sonnerie ajouter les tomates et cuire 18 mn, vitesse 2 température 100 puis baisser à 80

Ajoutez la ricotta sel et poivre, mixez 40 s pour obtenir un velouté

Faire mariner le poulet dans l'huile d'olive et épices

Cuire sur le grill, et dégustez les blancs de poulets avec la purée de carotte, et le chou romanesco, parsemez de basilic et ajoutez quelques quartiers de citrons, mettre la sauce à part



Imprimer la recette