

# Sous vide blanc de poulet au fromage de chèvre

**Auteur:** Danilo Ange  
**Temps de cuisson:** 15 minutes



## Ingredients

Pour 6 personnes

800 g de blanc de poulet  
200 g de fromage de chèvre frais  
1 bouquet de marjolaine  
300 g de figues  
60 g de sucre  
1 dl de vinaigre  
2 clous de girofle  
1 feuille de laurier  
150 g de salade fraîche  
huile d'olive vierge bio  
sel et poivre

## Préparation

Faire chauffer le vinaigre avec le sucre, laisser refroidir. Mettre dans un sachet sous vide avec les figues, les clous de girofle et la feuille de laurier. Conditionner sous vide et plonger au bain sous vide de sorte que le sachet soit entièrement recouvert. Faire cuire 15 minutes à 65°C, laisser refroidir.

Percer ou couper un trou dans les blancs de poulet dans le sens de la longueur. Remplir de fromage de chèvre, saler, poivrer et saupoudrer de marjolaine hachée. Mettre les blancs de poulet dans un sachet sous vide, conditionner sous vide et plonger au bain sous vide de sorte que le sachet soit entièrement recouvert. Piquer la sonde de température à cœur et faire cuire 60 minutes à 62°C. Couper la viande en tranches et placer sur le plat de service. Ajouter la salade et assaisonner avec du poivre, du sel et de l'huile. À la fin, disposez les figues sur le plat.

Cette recette a été mise aimablement à notre disposition par Danilo Ange.  
Photo : © Thomas Francois / Fotolia.com