

Sous vide filet de poulet au curry et courge

Auteur: Heiko Antoniewicz

Temps de cuisson: 1 hour 45 minutes



Ingredients

Pour 4 personnes

Filet de poulet (sous vide) :

4 filets de poulet ou de poularde au maïs sans la peau
20 g de poudre de curry doux
1 boîte de lait de coco
20 g de beurre
1 pomme
1 petit oignon
1 CS de sauce de soja

Courge (sous vide) :

1 petite courge Hokkaido
1 morceau de gingembre moyen
1 petite gousse de piment
sel et sucre brun
70 ml d'eau

Préparation

Filet de poulet (sous vide) :

Mélanger le curry avec 2 CS d'eau et 2 CS de lait de coco. En enduire généreusement le filet de poulet de tous les côtés. Conditionner sous vide et faire cuire 60 minutes à 56 °C au **fusionchef**. Entretemps, faire fondre le beurre dans une casserole et faire suer les oignons. Ajouter les pommes coupées en dé et faire suer également. Mouiller avec la sauce de soja et le lait de coco. Porter à ébullition et passer au tamis. Réserver au chaud. Ajouter le filet de poulet cuit avec le liquide du sachet à la sauce et remuer. Saler légèrement.

Courge (sous vide) :

Couper la courge en tranches de 2 cm de large. Couper le gingembre en tranches fines et épépiner le piment. Mettre dans un sachet sous vide avec la courge. Ajouter le sel, le sucre et l'eau et conditionner sous vide. Faire cuire 45 minutes au **fusionchef** à 85 °C puis glacer à la poêle. Avant de servir, retirer les aromates et assaisonner selon le goût.

Servir de préférence avec du riz.