

Aiguillettes de Poulet au Citron vert, Purée de Patate Douce

Temps de préparation: 15 min

Temps de cuisson: 30 min

Temps de repos: 2 heures

Ingrédients:

- 1 kg de patate douce épluchée
- 250 ml lait
- 150 ml lait coco
- Sel, poivre et ail déshydraté
- 5 blancs de poulet
- 2 citrons verts
- 1 morceau de gingembre 3 cm
- 1 cuillère à soupe de miel

Couper les blancs de poulet en lanières ou acheter des aiguillettes. Les faire mariner 2 heures au frais avec le mélange de miel, sel, poivre, ail déshydraté, le gingembre râpé. Y ajouter le zeste d'un citron et le jus des 2 citrons verts.

Couper la patate douce en cubes de 1 à 2 cm environ. Les mettre dans le bol équipé du fouet, avec le lait et le lait de coco. Saler..

Disposer les aiguillettes de poulet dans 5 papillotes différentes (papier papillote Guy Demarle préalablement humidifié). Ajouter dans chaque papillote 2 à 3 cuillères à soupe de marinade..

Déposer les papillotes dans le plateau plastique.

Faire cuire le tout 30 minutes, 120°C, vitesse 2.

Au bout de ce temps réserver le plateau vapeur et mixer la purée vitesse 5 pendant 30 secondes.

Servir la viande, avec un peu du jus de cuisson de la papillote et de la purée.

Accessoires	Ingrédients				TURBO ou pétrissage
	Tous les ingrédients	30 min	120°C	2	
	Purée seule	30 sec		5	

Viande