

Filet de volaille jaune fermiere au lait de coco et gingembre

pour 2 personnes

Ingrédients

2 filets de poulets jaunes fermier Bio
40g de Chamois-d'or coupé en cube
1 cuillère à café bondé d'orties lyophilisé
1 échalotes coupée en fine brunoise
1/2 oignon rouge coupé en fine brunoise
Câpres 1 cuillère à café bondée
15 cl de lait de coco cuisine bio
ou mascarpone 30g pour les intolérants
1/2 fenouil coupé en fine brunoise
1/4 d'une courgette coupée en fine brunoise
1 cuillère à café de gingembre en poudre
Miel artisanal 1 cuillère à soupe
Piment de Cayenne 1 soupçon
Moulin Sel de l'Himalaya
Moulin poivre 5 baies, huile d'olive
30g de beurre



Préparation

Lavez sans éplucher les légumes en les coupant en fine brunoises et réserve.

Éplucher l'oignon et l'ail et couper les en fine brunoise également.

Dans une Sauteuse, faite revenir l'échalote et l'oignon avec le beurre et l'huile d'olive à feu moyen. Une fois les oignons rissolés ajouter les filets et les faire dorer des 2 cotés. Ajoutez progressivement en remuant le fenouil puis la courgette (conserver la peau) et laissez compoter jusqu'à ce que les légumes deviennent fondant à souhait et ajouter l'ortie, le Chamois d'or, le miel, les épices et le lait de coco cuisine, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Astuce de Jessica

Disposez les câpres en fin de cuisson, une fois que vous aurez dressé votre plat à l'assiette sur vos pâtes. Vous pouvez accompagner ce plat d'un Chardonnay ou d'un blanc aligoté



Bon appétit, régalez vous bien

Jessica Virzi

Coach culinaire

Sain
& Divin