

Nuggets de poulet maison sauce béarnaise



Ingrédients :

Nuggets :

- 500g de filet de poulet
- Pour la marinade :
 - 2 verres de lait
 - ½ cuillère à café de paprika
 - 1 pointe de piment de Cayenne moulu
 - 1 gousse d'ail écrasée
- Pour la panure :
 - 5 cuillères à soupe de farine
 - 2 gros œufs
 - 200g de chapelure panko
 - Épices au choix (un mélange cajun, par exemple)
- Huile végétale de cuisson

Béarnaise :

- 60ml de vinaigre de vin blanc
- 125ml de vin blanc
- 2 échalotes hachées
- 1 branche d'estragon frais
- 4 jaunes d'œufs
- 180g de beurre, fondu et tempéré
- 15ml (1 cuillère à soupe) d'estragon frais émincé
- Sel et poivre

Préparation :

- Préparer le poulet et la marinade : couper le poulet en morceaux de différentes tailles (ni trop gros ni trop petits pour que la cuisson soit homogène). Dans

un saladier, mélanger les épices avec le lait, ajouter la gousse d'ail écrasée. Ajouter les morceaux de poulet, couvrir et laisser reposer 2h au frais.

- Préparer la panure : préparer une assiette avec le panko. Verser la farine dans une assiette creuse. Battre les œufs dans une assiette également.
- Dans une casserole, porter à ébullition le vinaigre et le vin avec l'échalote et la branche d'estragon. Poivrer. Laisser réduire jusqu'à ce qu'il ne reste environ que 45ml (3 c. à soupe) de liquide. Passer au tamis.
- Dans un bol au bain-marie, à l'aide d'un fouet, fouetter la réduction de vinaigre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que la texture devienne épaisse et mousseuse.
- Retirer le bol du bain-marie. Hors du feu, incorporer le beurre en un mince filet en fouettant constamment. Ajouter l'estragon. Rectifier l'assaisonnement. Si la sauce semble trop épaisse, ajouter un peu d'eau chaude en fouettant. Réserver à température ambiante et remettre au bain-marie quelques secondes en fouettant juste pour réchauffer au moment de servir.
- Paner le poulet : sortir un morceau de poulet de la marinade et sans l'égoutter ni l'essuyer, le passer dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans le panko en appuyant un peu. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients. Déposer les morceaux de poulet sur une assiette couverte de papier sulfurisé au fur et à mesure. Laisser reposer 15 minutes au frais.
- Préchauffer le four à 180° (therm. 6). Poser le poulet sur une plaque de cuisson couvert de papier sulfurisé. A l'aide d'un pinceau, badigeonner légèrement le poulet avec l'huile sans appuyer pour ne pas décoller la panure. Renouveler l'opération après avoir délicatement retourné la viande (environ 2 cuillères à soupe d'huile). Enfournier pour une vingtaine de minutes en retournant régulièrement les morceaux de poulet.



Salade fenouil, noix, pomme



Ingrédients :

- 2 fenouils
- 2 pommes vertes
- 12 cuillères à soupe de vinaigre de pomme
- 18 cuillères à soupe d'huile de colza
- 100g de noix
- Sel et poivre

Préparation

- Hacher grossièrement les noix. Les faire griller légèrement dans une poêle antiadhésive sèche.
- Retirer les pluches du fenouil et les réserver.
- Couper finement le fenouil.
- Couper les pommes finement et les étaler sur le fenouil.
- Arroser de vinaigre et d'huile. Saler et poivrer.



Tartelettes fraises rhubarbe meringuées



Ingrédients :

- 300g de rhubarbe
- 300g de fraises

Pâte sablée :

- 500g de farine
- 240g de beurre
- 2 œufs
- 160g de sucre

Crème :

- 250g de poudre d'amande
- 160g de beurre doux
- 250g de sucre en poudre
- 4 œufs

Meringue :

- 6 blancs d'œufs
- 150g de sucre en poudre

Préparation :

1. Verser la farine dans un saladier puis ajouter le beurre coupé en dés. Lorsqu'il est bien incorporé, faire un puits au centre puis ajouter l'œuf entier et le sucre.
2. Mélanger le tout du bout des doigts sans trop travailler la pâte puis former une boule.
3. L'enrouler dans un film alimentaire puis placer au réfrigérateur environ 1h. Fariner le plan de travail puis étaler la pâte et garnir les moules à tartelettes.
4. Préchauffer le four à 180°C



5. Peler la rhubarbe puis la découper en petits morceaux. Les déposer dans un bol.
6. Entre-temps, couper des ronds dans la pâte brisée et en tapisser le fond des moules à tartelettes. Recouvrir de billes de cuisson. Enfourner 12 min.
7. Retirer les fonds de tartelettes des moules puis les déposer sur une grille et laisser refroidir.
8. Fouetter le sucre avec le beurre mou dans un saladier. Y incorporer les œufs, puis la poudre d'amande et battre vigoureusement.
9. Napper les fonds de tarte avec la crème et répartir dessus les morceaux de rhubarbe. Enfourner 20 min, puis laisser refroidir sur une grille.
10. Diminuer la chaleur du four à 120°C
11. Utiliser un fouet électrique pour travailler les blancs d'œufs en neige ferme, avec la moitié du sucre, puis terminer en ajoutant le reste de sucre.
12. Recouvrir les tartelettes de meringue. Enfourner à nouveau 15 min.
13. Laisser refroidir et déguster.

