



Poitrines de poulet farcies aux patates douces

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 6 à 8

PRÉPARATION : 60 MINUTES

CUISSON : 2 HEURES

INGRÉDIENTS

POULET :

- 1,36 kg (3 lb) de poitrines de poulet désossées (6 à 8)
- Jus de citron fraîchement pressé
- Sel et poivre
- 125 g (1/2 tasse) de bouillon de poulet

PURÉE DE PATATE DOUCE À LA CORIANDRE :

- 3 patates douces moyennes, pelées et coupées en cubes (environ 300 g)
- 50 g (1/4 tasse) de lait de coco en conserve
- 45 ml (3 c. à soupe) de coriandre fraîche, ciselée
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de cumin moulu
- Poivre, au goût

MÉLANGE DE POIREAUX ET ÉPINARDS :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 200 g (2 tasses) de poireaux, coupés en rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- 150 g (3 tasses) d'épinards, hachés
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche, ciselée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé de sel)
- Poivre, au goût
- 45 ml (3 c. à soupe) de vin blanc

PACANES :

- 50 g (1/2 tasse) de pacanes, hachées grossièrement et grillées à sec

PRÉPARATION

PURÉE DE PATATE DOUCE À LA CORIANDRE :



Un plat tout en couleurs et en saveurs qui se laisse dévorer.

1. Faire cuire les patates à la vapeur.
2. Lorsqu'elles sont cuites, les piler avec le lait de coco, la coriandre, le sel, le cumin et le poivre, au goût. Réserver.

MÉLANGE DE POIREAUX ET ÉPINARDS :

1. Faire revenir environ 5 minutes dans l'huile d'olive à feu moyen-doux les poireaux et le gingembre en remuant fréquemment.
2. Ajouter les épinards, la coriandre, le sel et le poivre. Poursuivre la cuisson jusqu'à l'évaporation de l'eau des épinards.
3. Ajouter le vin et laisser évaporer de 1 à 2 minutes supplémentaires.

PRÉPARATION DES POITRINES FARCIES :

1. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
2. Fendre les poitrines de poulet en 2 sur l'épaisseur sans percer les côtés (ceci créera l'espace pour insérer la farce). Arroser légèrement l'intérieur des poitrines de jus de citron puis saler et poivrer au goût.
3. Étendre la purée de patate douce dans chaque poitrine. Apposer ensuite sur la purée le mélange de poireaux et terminer en parsemant des pacanes grillées.
4. Déposer les poitrines, côté farce vers le haut, dans un grand plat allant au four, verser le bouillon de poulet au fond et couvrir le plat d'un papier d'aluminium.
5. Cuire sur la grille centrale du four pendant environ 1 h 45 à 2 h 15 ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit (température interne de 82 °C (180 °F)).