Escalopes de poulet marinées et purée de patate douce

☆☆☆☆☆
Soyez le premier à voter !

Cooking By Cath

☆☆

Mon conseil :

=> ***La veille*** *: Préparer la marinade et laisser les escalopes de poulet toute la nuit au frigo (soit la réalisation des étapes 1 à 4 inclus)*

=> ***Le lendemain*** *: Reprendre la recette à l'étape 5.*

*J'**optimise la cuisson vapeur** avec la cuisson simultanée d'une entrée :*

Pommes de terre Jambon & Comté - Chantilly au Curry

Cf. Note en fin de recette pour le déroulement de cette réalisation simultanée

Préparation	Cuisson	Pause	Durée totale
10 min	35 min	12 h	12 h 45 min

Catégorie : PLAT PRINCIPAL **Nombre :** 4 personnes

MATERIEL

- ROBOT COMPANION
- ULTRABLADE
- PANIER VAPEUR INTERNE
- Cuiseur vapeur externe (cuve inox)

INGREDIENTS

- 500 g patates douces
- 20 cl crème fraîche
- 150 g allumettes de bacon fumé
- 4 escalopes de poulet (classiques, pas des fines)
- 5 c. à soupe sauce soja
- 2 branches thym (ou 1 tsp)
- 2 gousses d'ail
- 6 c. à soupe huile d'olive
- 3 c. à soupe miel
- 2 c. à soupe jus de citron
- 1 Tbsp gingembre
- 2 oignons
- Sel, poivre

PREPARATION

Étape 1

1. Éplucher les oignons et les couper grossièrement
2. Éplucher la gousse d'ail et ôter son éventuel germe
3. Laver et effeuiller le thym

Étape 2

1. Installer l'Ultrablade dans la cuve du robot
2. Ajouter les oignons et l'ail
3. Fermer le couvercle et lancer le robot : vitesse 12 - 10 secondes

Étape 3 – Préparation de la marinade

1. Dans un bol, mélanger l'huile avec la sauce soja, le miel, le jus de citron, le thym, le gingembre, saler et poivrer

2. Ajouter les oignons et l'ail et mélanger soigneusement

Étape 4 – Faire mariner les escalopes

1. Disposer les escalopes de poulet dans un plat creux (plat à four par exemple)
2. Arroser avec la marinade et retourner plusieurs fois les escalopes dans celle-ci afin de bien les imbiber
3. Couvrir le plat d'un film alimentaire, le mettre au frigo et laisser mariner le poulet pendant 6 à 12 heures

Étape 5

1. Éplucher les patates douces, les laver et les couper en dés de 2 à 3 cm puis les disposer dans le panier vapeur interne du Companion
2. Disposer une feuille de panier sulfurisé dans la cuve inox du cuiseur vapeur externe du Companion, en veillant à laisser des espaces libres sur le pourtour pour que la vapeur puisse circuler correctement

   Froisser légèrement le bord de la feuille pour faire un petit rebord
3. Disposer les escalopes de poulet sur celle-ci
4. Verser l'excédent de marinade au-dessus des escalopes

Étape 6

1. Verser 700 ml d'eau dans la cuve du robot (**+ 1 c à soupe de vinaigre**)
2. Installer le panier vapeur interne contenant les patates douces
3. Fermer le couvercle et ôter le bouchon
4. Installer le collecteur de jus du cuiseur vapeur externe
5. Installer sur celui-ci la cuve inox du cuiseur vapeur avec les escalopes de poulet
6. **Optimisation du cuiseur vapeur** : *ajouter des éléments dans le panier intermédiaire pour réaliser une cuisson sur 3 niveaux et ainsi optimiser le cuiseur vapeur externe*

   Si vous réalisez simultanément les 2 recettes, ajouter le panier vapeur intermédiaire contenant les **Pommes de terre Jambon & Comté** (cf. Note en fin de recette)
7. Fermer le couvercle et lancer le robot : 120 degrés - 30 à 35 minutes (vitesse 0)

   La durée de cuisson est à adapter en fonction de l'épaisseur de vos escalopes

Étape 7

1. Si vous réalisez simultanément les **Pommes de terre Jambon & Comté - Chantilly au Curry :**

   Au bout de 25 minutes, retirer le panier vapeur intermédiaire pour servir les pommes de terre Jambon & Comté en entrée accompagnée de la chantilly au curry

   Laisser la cuve inox du cuiseur vapeur en place pour poursuivre la cuisson des escalopes de poulet (Attention, refermer rapidement le couvercle du cuiseur vapeur pour éviter les déperditions de chaleur)

Étape 8

1. Sans l'ouvrir, enlever le cuiseur vapeur externe.
2. Ôter le panier vapeur interne, vider la cuve du robot et la rincer.
3. Installer l'Ultrablade dans la cuve
4. Ajouter les patates douces, la crème, les allumettes de bacon, saler et poivrer
5. Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 11 - 1 minute 30

Étape 9

1. Servir aussitôt la purée de patate douce avec les escalopes de poulet et la marinade

NOTES

☆☆

REALISATION SIMULATNEE DES RECETTES :

ENTREE : Pommes de terre Jambon & Comté - Chantilly au curry

PLAT : Escalopes de poulet marinées et purée de patate douce

*- **La veille** : faire mariner les escalopes de poulet (**Étapes 1 à 4 - Recette Escalopes de poulet marinées et purée de patate douce**)*

*- **Le lendemain** : Mettre la cuve et le batteur au frais (**Étape 1 - Recette Pommes de terre Jambon & Comté**)*

*- Pendant ce temps, préparer les patates douces et les escalopes pour la cuisson (**Étape 5 - Recette Escalopes de poulet marinées et purée de patate douce**)*

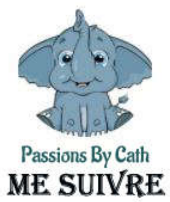
*- Réaliser la chantilly au curry et réserver au frigo (**Étape 2 à 4 - Recette Pommes de terre Jambon & Comté**)*

*- Installer les différents niveaux pour la cuisson (**Étapes 6 à 9 - Recette Escalopes de poulet marinées et purée de patate douce**)*

☆☆

****

Rejoignez une communauté de Passionnés : www.passionsbycath.fr



PassionsByCath

@Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable

****