



Blanc de volaille rôti et purée de carottes au citron vert et coriandre et œufs cocotte à la crème de coriandre

Blanc de volaille rôti et purée de carottes au citron vert et coriandre (pour 4 personnes)

- 4 blancs de volaille (800 g)
- 600 g de carottes
- 1/2 oignon
- 1 citron vert
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 1/2 botte de coriandre
- 1 càc de graines de sésame
- 100 g de yaourt entier
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1/ Préchauffez le four à 180°C.

2/ Epluchez les carottes et taillez-les en rondelles. Epluchez et ciselez l'oignon.

3/ Assaisonnez les blancs de volaille de sel et de poivre et saisissez-les à feu vif à l'huile d'olive.

4/ Baissez la source de chaleur et ajoutez l'oignon. Faites revenir le tout sans coloration puis ajoutez les carottes.

5/ Lavez le citron, zestez la moitié et blanchissez les zestes. Coupez le citron en 2, et pressez-le.

6/ Versez la moitié du jus de citron vert dans la cocotte, ajoutez le thym et le laurier, couvrez et mettez à cuire au four à 180°C pendant 10'.

7/ Après cuisson, retirez le blanc de volaille de la cocotte et replacez-la sur feu doux pour faire évaporer le jus de cuisson des carottes, mais sans sécher la préparation.

8/ Avant de servir, écrasez les carottes avec le zeste de citron vert et le reste de jus. Servez le blanc de volaille escalopé et saupoudrez la purée de carottes de coriandre concassée. Accompagnez de yaourt assaisonné mélangé aux graines de sésame.



Oeufs cocotte à la crème de coriandre (pour 4 personnes)

- 8 oeufs bien frais
- 2 dl de crème fraîche
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1dl de vin blanc doux
- Piment d'Espelette
- Sel et poivre du moulin

1/ Versez la crème et le vin doux dans une sauteuse, et faites épaissir.

2/ Beurrez des ramequins et assaisonnez-les. Cassez un oeuf dans chacun d'eux, et enfournez-les au bain-marie dans un four préchauffé à 200°.

3/ Pendant ce temps, concassez la coriandre et réservez.

4/ Lorsque les oeufs sont cuits (jaune liquide), sortez-les du four et déposez-les sur assiette. Ajoutez la coriandre à la crème, nappez en généreusement les oeufs et servez avec des mouillettes de pain d'épeautre gris.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_blanc-de-volaille-roti-et-puree-de-carottes-au-citron-vert-et-coriandre-et-ufs-cocotte-a-la-creme-de-coriandre?id=9106050&emissionId=5931