



La Belle Salade de Volaille & Pommes Grenailles

rafraîchie au gingembre et à la coriandre,
vinaigrette légère au Floc de Gascogne

INGREDIENTS (4 PERS)

- Suprême (ou Filet) de Poulet du Gers : 2 pces
- Pommes de terre Grenailles : 10 pces
- Cœur de Sucrine : 2 pces
- Gingembre : 1 petit morceau
- Coriandre fraîche : 4 branches
- Citron Jaune : 1 pce

- Vinaigrette:
Floc de Gascogne Rouge : 200 gr (réduit à 50 gr)
Bouillon de Volaille : 125 gr (réalisé avec du bouillon en tablette)
Tablette de bouillon de volaille : 1pce
Moutarde Forte : 6 gr
Huile de Pépin de Raisin : 30 gr
Huile d'Olive : 25 gr
Vinaigre Balsamique Blanc : 12 gr
Maïzena : 4 gr
Sel & poivre



PRÉPARATION

- Laver puis mettre en cuisson les pommes de terre avec la peau (entre 15 et 20mn).
- Cuire les filets de poulet. Les assaisonner, les colorer dans une poêle à l'huile d'olive des deux faces puis finir la cuisson à feu très doux (à couvert afin que ceux-ci restent moelleux). Les laisser refroidir sur une assiette.
- Mettre à réduire le Floc de 200 gr à 50 gr. Une fois les pommes de terre cuites (vérifier la cuisson avec la pointe d'un petit couteau), les laisser refroidir puis les éplucher et les tailler en rondelles. Attention : une fois cuites, ne pas les mettre au frigo.
- Préparer le bouillon de volaille. Porter à ébullition 150 gr d'eau avec $\frac{1}{4}$ d'une tablette de bouillon de volaille, verser la maïzena préalablement délayée avec très peu d'eau et laisser cuire 2 mn environ à frémissement. Mettre à refroidir dans de l'eau glacée.
- Réaliser la vinaigrette. Procéder comme une vinaigrette classique. Dans un saladier, mélanger la moutarde, le sel et le poivre, le vinaigre et le floc réduit. Monter au fouet avec les deux huiles puis finir avec le bouillon de volaille lié ; émulsionner avec un mixer et rectifier l'assaisonnement.
- Éplucher un citron jaune (juste le zeste) puis blanchir ces zestes 3 fois. Départ à l'eau froide (une bonne quantité), à ébullition, les égoutter et les rafraichir, renouveler cette opération encore 2 fois puis les égoutter et les sécher avec du papier absorbant ;
- Tailler les filets de poulet en fines lanières dans le sens de la longueur et les mettre à mariner avec un peu de vinaigrette. Faire de même avec les rondelles de pommes de terre.
- Laver et sécher la sucrine.
- Tailler le gingembre et les zestes de citron en fine julienne (en filaments de 4 cm de long).

DRESSAGE DE LA SALADE

Disposer au fond de l'assiette les pommes de terre puis les lanières de poulet en leur donnant du volume, les feuilles de sucrine légèrement assaisonnées à l'huile d'olive, finir avec quelques zestes de citron et un petit peu de gingembre, les feuilles de coriandre fraîche. Ne pas hésiter à ajouter de la vinaigrette par-dessus avant de servir.



les tables du gers



La Bastide En Gascogne
Avenue des Thermes
32150 BARBOTAN LES THERMES
Tél: 05 62 08 31 00