

N°4

POULET À LA CITRONNELLE ET À L'ORANGE ET SON RISOTTO AU POIREAU ET ESTRAGON

Appareil: Four

Fonction: Vapeur combinée

Ingredients (pour 4 personnes)

4 blancs de poulet
4 bâtons de citronnelle
2 oranges sanguines
1 bouquet d'estragon
2 tasses de riz à risotto
1 échalote
1 poireau
1 citron
Miel
Vin blanc
Sauce soja
Beurre
Crème



Préparation

1. Placer les blancs de poulet dans un plat allant au four. Ajouter les bâtons de citronnelle coupés en fins bâtons, 4 cs de sauce soja, les zestes et le jus des 2 oranges et 1 dl de vin blanc. Saler et poivrer. Placer au four combiné vapeur à 90°C durant 45 minutes.
2. Pendant ce temps, faire fondre une noix de beurre dans une casserole, y faire revenir le riz avec l'échalote hachée finement puis, lorsqu'il est transparent, déglacer au vin blanc.
3. Ajouter 4 branches d'estragon haché, puis continuer la cuisson à feu doux en ajoutant de l'eau et du sel au fur et à mesure.
4. Laver les poireaux et les couper en julienne. Ajouter au risotto. Cuire encore une dizaine de minutes. Ajouter encore un peu d'estragon haché.
5. Lorsque le risotto est cuit, ajouter une tombée de crème et rectifier l'assaisonnement.
6. Réduire le jus de cuisson du poulet.
7. Trancher le poulet et dresser le risotto avec le poulet par dessus et un peu de jus réduit.