



# FILETS DE POULET AUX FINES HERBES À LA SAUCE AU YOGOURT DE RUDOLF ET KARL OBAUER

## QimiQ AVANTAGES

- Stable à l'alcool, à la chaleur et aux acides
- Lie les liquides et évite ainsi un dépôt des ingrédients
- Consistance agréablement crémeuse avec moins de matières grasses



25



moyen

## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 2 cs** Romarin, haché
- 1 cs** Menthe, haché
- 1 cs** Basilic, haché
- 4** Filet(s) de blanc de poulet à 250 g
- Huile d'olive
- Huile argan

## POUR LA SAUCE AU YOGOURT

- 3 cs** Huile de cacahuète
- 0.5** Gousse(s) d'ail, pressé
- 60 ml** Crème entière
- 50 g** QimiQ Base crème
- 1 cc** Citronnelle, haché
- 1 cc** Gingembre frais, haché
- 250 g** Yogourt nature
- 60 ml** Vin blanc
- filet** Vinaigre de vin blanc
- 0.5 cc** Curry en poudre
- 0.5 cc** Curcuma, séché
- Sel et poivre

## POUR LES COURGETTES

- 4 petite(s)** Courgette(s)
- 2 cs** Beurre
- Sel
- Coriandre, moulues
- Romarin, haché (optional)

## PRÉPARATION

1. Pour les filets de poulet aux fines herbes, tirer les aiguilles respectivement les feuilles des tiges des herbes et les hacher (en tout on a besoin de 4 cuillerées à soupe). Disposer à chaque fois deux filets de poulet côté intérieur l'un sur l'autre de telle façon que les gros bouts couvrent les bouts fins (ainsi la viande de poulet est presque aussi grosse et peut cuire également). Tourner les filets de poulet dans les herbes, déposer chaque double-filet sur un film alimentaire, mettre quelques gouttes d'huile d'olive et d'huile argan et rouler fermement dans le film alimentaire. Cuire à la vapeur; en fonction de la taille des filets, le temps de cuisson varie de 8 à 12 minutes; la viande doit atteindre une température intérieure de 55° C.
2. Pour la sauce au yogourt, chauffer l'huile de cacahuète avec l'ail pressé, la crème entière et le QimiQ Classic. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une masse lisse.
3. Laver les courgettes et les frotter avec du sel (de telle façon elles sont le mieux nettoyées), couper les bouts. Couper les courgettes en longueur en grosses tranches.
4. Dans une poêle, porter le beurre avec un peu d'eau et une bonne prise de sel à ébullition, y déposer les courgettes et cuire recouvert à l'étuvée jusqu'à ce qu'elles soient al dente (quelques minutes seulement). Parsemer les courgettes avec une petite prise de coriandre moulue et éventuellement aussi avec un peu de romarin finement haché.
5. Après la cuisson, laisser reposer les filets de poulet dans le film alimentaire maintenus au chaud pendant 15 minutes.

Enlever les filets du film alimentaire et couper en tranches, grosses comme un pouce. Chauffer la sauce, mixer jusqu'à ce que la sauce devienne mousseuse et répartir sur les assiettes. Dresser les filets de poulet aux fines herbes et les courgettes sur la sauce au yogourt.