



FILET DE POULET FARCI À LA MOUSSE D'ESTRAGON



QimiQ AVANTAGES

- Consistance agréablement crémeuse avec moins de matières grasses
- Les garnitures gardent plus longtemps leur fraîcheur
- Peut être réchauffé sans problème
- Rehausse le goût des autres ingrédients



25



simplement

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

4 Filets de blanc de poulet à 125 g

POUR LES FILETS DE POULET

65 g QimiQ Base crème, non réfrigéré

200 g Filet de blanc de poulet, haché

1 Blanc(s) d'œuf

2 cs Pousses de soja ou de bambou

1 cs Roquette, grossièrement haché

1 cs Poivron rouge, coupé en dés

2 cs Xérès sec

Sel et poivre

1 cs Huile d'olive

POUR LA MOUSSE D'ESTRAGON

125 g QimiQ Base crème, réfrigéré

400 ml Bouillon de légumes

1 cs Xérès sec

Sel et poivre

Worcestershire sauce

1 cs Farine

1 bouquet(s) Estragon, finement hachées

PRÉPARATION

1. Couper une poche dans les filets de poulet, assaisonner et mettre de côté.
2. Pour la farce, fouetter le QimiQ Classic non réfrigéré jusqu'à l'obtention d'une masse lisse. Ajouter le haché de poulet et le blanc d'œuf et mélanger. Ajouter les pousses, la roquette, le poivron, le xérès, le sel et le poivre et bien mélanger.
3. Remplir les filets de poulet avec la farce, fermer avec un cure-dent, les saisir dans l'huile d'olive et laisser cuire recouvert à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.
4. Pour la mousse d'estragon, assaisonner le bouillon avec le xérès, le sel, le poivre et la sauce Worcester et porter à ébullition.
5. Saupoudrer de farine et porter encore une fois à ébullition. Ajouter l'estragon et affiner avec le QimiQ Classic réfrigéré et faire mousser.