

Poulet

Gratin d'igname et poulet yassa



1h 30 min 30 min 0 331

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Éplucher les oignons puis les émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Réserver les oignons émincés dans un plat.
- 3 Éplucher l'ail et l'émincer assez finement.
- 4 Réserver dans le plat avec les oignons.
- 5 Ajouter la moitié de la moutarde et mélanger.
- 6 Saupoudrer de sel et de poivre puis mélanger. Réserver.
- 7 Badigeonner les filets de poulet avec la moutarde restante à l'aide d'un pinceau.
- 8 Assaisonner de sel et de poivre puis disposer les filets de poulet sur le lit d'oignon et d'ail.
- 9 Recouvrir le plat avec du film alimentaire et réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation du gratin

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
- 2 Éplucher l'igname à l'aide d'un économe.
- 3 Rincer l'igname à l'eau fraîche puis la déposer sur une

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

4 **Blanc(s) de poulet**
2 c. à café **Moutarde**
2 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Huile de tournesol**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le gratin

1 **Igname(s)**
10 cl **Lait entier**
50 g **Gruyère râpé**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

planche à découper.

- 4 La découper en fines rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Débarrasser les tranches d'igname dans un plat à gratin.
- 6 Verser le lait, assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
- 7 Rajouter la crème pour que le sel fonde et soit aspiré vers le fond du plat.
- 8 Recouvrir le tout de gruyère râpé et enfourner pendant 20 min.

Étape 3

Cuisson de la volaille

- 1 Sortir le poulet mariné du réfrigérateur et ôter le film.
- 2 Faire chauffer un filet d'huile de tournesol dans une casserole.
- 3 Ajouter les blancs de poulet et les faire colorer de chaque côté en les retournant à l'aide d'une pince de cuisine.
- 4 Réserver dans une assiette puis verser les oignons dans la même casserole et les faire colorer en remuant.
- 5 Verser ensuite un peu d'eau puis incorporer les blancs de volaille, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 15min environ sur feu moyen.
- 6 Pour une cuisse de poulet, compter 10min de cuisson en plus.
- 7 La volaille doit être cuite mais pas sèche.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir le plat à gratin du four.
- 2 Déposer du gratin d'igname dans des assiettes et ajouter un filet de poulet dessus.
- 3 Napper le tout avec les oignons et le jus de cuisson puis servir.