

Tartines et sandwiches

Sandwich au poulet, pesto vert, aïoli au poivron rouge et burrata



1h05 45 min 15 min 5 min 719

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la saumure

- 1 Mettre le sucre roux, le sel, le thym, l'ail écrasé dans une casserole remplie d'eau.
- 2 Remuer à l'aide d'une cuillère à soupe et faire chauffer sans porter à ébullition.
- 3 Stopper la cuisson quand le sucre et le sel sont dissous, puis verser le liquide dans un saladier.
- 4 Réserver au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement.
- 5 Sortir du réfrigérateur la saumure refroidie et les cuisses de poulet.
- 6 Découper le long de l'os des cuisses à l'aide d'un couteau d'office, retirer l'os avec les doigts.
- 7 Retirer le reste de cartilage.
- 8 Plonger les cuisses désossées dans la saumure pendant 15 minutes.
- 9 Bien nettoyer le plan de travail à l'eau chaude.
- 10 La technique de saumure s'utilise également avec du porc ou de l'agneau, un poulet entier ou du blanc de

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulet

4 unité(s) entière(s)
Haut(s) de cuisse de poulet
1 **Gousse(s) d'ail**
30 g **Beurre**
1 branche(s) **Thym**
1 **Sel**
1 **Poivre**
5 cl **Huile d'olive**

Ingrédients pour la saumure

4 c. à café **Sucre roux**
4 c. à soupe **Sel**
1 litre(s) **Eau**
4 branche(s) **Thym**
3 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour l'aïoli

1 **Poivron(s)**

poulet.

Étape 2

Préparation du poivron

- 1 Allumer un des feux d'une gazinière sur feu moyen puis poser le poivron directement sur le feu.
- 2 Retourner le poivron au fur et à mesure qu'il noircit à l'aide de pinces de cuisine, pendant environ 5 à 6 minutes.
- 3 Cette méthode ne fonctionne que pour le poivron, ne pas essayer avec d'autres légumes.
- 4 Préparer un bol et du film alimentaire.
- 5 Mettre le poivron dans le bol, le couvrir hermétiquement avec le film alimentaire.
- 6 La buée va permettre à la peau du poivron de se décoller.

Étape 3

Préparation du pesto

- 1 Dénoyer les olives vertes à l'aide du couteau d'office, les réserver dans un ramequin.
- 2 Effeuille le basilic. Le ciseler grossièrement à l'aide d'un couteau éminceur et le mettre dans un verre mesure.
- 3 Ciseler les olives vertes, les débarrasser dans le verre mesure.
- 4 Ajouter le parmesan.
- 5 Ecraser l'ail puis le découper en gros morceaux à l'aide du couteau d'office. Le mettre dans le verre mesure.
- 6 Mettre les pignons dans une poêle. Faire chauffer, sans matière grasse, jusqu'à légère coloration.
- 7 Attention à ne pas faire brûler les pignons, il faut juste les faire griller rapidement.
- 8 On peut déguster les pignons crus, mais le fait de les griller va libérer leur huile et intensifier leur goût.
- 9 Débarrasser les pignons dans un ramequin.
- 10 Mettre les pignons dans le verre mesure. Ajouter l'huile d'olive puis presser le citron directement dans le verre.
- 11 Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 12 Ajouter de l'huile d'olive si les lames bloquent un peu.
- 13 Verser le pesto dans un bol.

Étape 4

Préparation de l'aïoli

- 1 Au bout de 10 minutes, ôter le film alimentaire du saladier contenant le poivron.
- 2 Couper le poivron en deux à l'aide d'un couteau de chef, puis en 4. Ôter les graines et les nervures blanches.
- 3 Retourner les poivrons et gratter la peau carbonisée.
- 4 Couper les poivrons en gros morceaux.
- 5 Mettre les morceaux de poivron dans un verre mesure,

1 **Gousse(s) d'ail**
4 c. à soupe **Mayonnaise**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
0.5 **Citron(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le pesto

1 c. à soupe **Olives vertes**
25 unité(s) entière(s)
Pignons de pin
1 c. à soupe **Parmesan**
0.5 botte(s) **Basilic**
0.5 **Citron(s)**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour le sandwich

4 **Petit(s) pain(s) individuel(s)**
100 g **Mozzarella**
20 g **Roquette**
1 **Tomate(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Jus de citron**

ajouter la mayonnaise.

- 6** Ecraser l'ail à l'aide du plat de la lame d'un couteau. Puis l'éplucher, l'émincer et le mettre dans le verre mesure.
- 7** Mettre l'huile d'olive, du sel, du poivre, le jus de citron et mixer.

Étape 5

Cuisson du poulet

- 1** Sortir les cuisses de poulet de la saumure. Les poser sur du papier absorbant, bien les sécher avec le papier.
- 2** Assaisonner le poulet de sel et de poivre sur les deux faces.
- 3** Mettre de l'huile dans une poêle, faire chauffer.
- 4** Mettre les cuisses de poulet côté peau dans la poêle en faisant attention à ne pas se faire éclabousser par l'huile chaude.
- 5** Baisser sur feu moyen, faire revenir pendant 4 minutes.
- 6** Ajouter dans la poêle de l'ail, du thym et du beurre. Laisser revenir jusqu'à coloration.
- 7** Arroser la viande de jus de cuisson à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 8** Retourner les cuisses en faisant attention aux éclaboussures.
- 9** Mettre l'ail et le thym sur la viande, continuer d'arroser, sur feu doux.
- 10** Eteindre ensuite le feu et réserver les cuisses dans un bol (garder la poêle avec le jus).
- 11** Poser l'ail et le thym sur la viande et arroser encore la viande de sauce.
- 12** Couper la tomate en tranches, les déposer dans la poêle avec le jus de cuisson. Les faire revenir sur feu doux en les arrosant de jus.
- 13** Débarrasser les tranches de tomate avec le poulet.

Étape 6

Finitions

- 1** Couper les pains ciabatta en deux à l'aide du couteau d'office.
- 2** Mettre de l'huile d'olive sur la mie, les toaster dans un grille-pain.
- 3** Couper la burrata en deux puis en tranches.
- 4** Mettre la roquette dans un bol, verser de l'huile d'olive dessus, du poivre, du sel, du jus de citron et mélanger.

Étape 7

Dressage

- 1** Mettre un peu d'aïoli sur la moitié des pains toastés à l'aide de la cuillère à soupe.
- 2** Couper les cuisses de poulet en tranches.
- 3** Les dresser sur l'aïoli.
Déposer les tranches de tomate.

4

5 Poser les tranches de burrata dessus.

6

Décorer avec la roquette et mettre du pesto sur l'autre moitié des pains toastés.

7

Insérer deux pics en bois dans chaque toast avec le pesto, les déposer sur la roquette pour refermer le sandwich. Déguster aussitôt.