Filet de poulet avec noisettes caramélisées et haricots fins

10 personnes



Ingrediënten

- 500 g de Filet de poulet Chico
- 50 g de noisettes
- 25 g de miel
- 300 g d'épeautre
- 500 g de petits pois
- 500 g de haricots fins
- 1 botte de petits radis
- 100 g de mascarpone
- ¼ de citron vert
- Feuilles de mini-oseille rouge
- Un trait de vinaigre
- Bouillon de légumes
- Vinaigrette : 50 g de configure d'abricots, 5 cl de vinaigre de vin blanc, 1 dl de bonne huile d'olive, ras el hanout

Bereiding

Découpez le Filet de poulet en fines tranches.

Mélangez les noisettes avec le miel, déposez-les sur du papier de cuisson et cuisez à 180°C pendant ± 10 minutes.

Mettez l'épeautre à tremper dans de l'eau froide la veille. Cuisez l'épeautre ± 20 minutes dans le bouillon de légumes. égouttez et laissez refroidir.

Cuisez les petits pois al dente à l'anglaise et plongez-les ensuite dans de l'eau glacée. Nettoyez les haricots, cuisez-les aussi al dente à l'anglaise, en les plongeant ensuite dans de l'eau glacée. Laissez tremper les radis pendant 5 min. dans un peu de vinaigre.

Mélangez le mascarpone avec le poivre, le sel, le jus d'¼ de citron vert et le zeste de celui-ci.

Mélangez la confiture d'abricots, le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive, le ras el hanout rouge, le poivre et le sel. Mixez bien

Mélangez les légumes avec l’épeautre. Disposez sur assiette. Dressez sur l’assiette les tranches de poulet, le mascarpone, les radis marinés, les noisettes, l’oseille rouge et la vinaigrette.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendelede, Belgie
Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be