

COQ DES PRÉS ET CARDAMINE DES PRÉS



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Coq des prés	2 filets
Cardamine des prés	90 gr
eau	100 ml
Huile d'olive	100 ml
sel	1 pincée
Xanthane	1 pointe de couteau
Fèves des marrais	200 gr
Pommes de terre	1 pc (grosse)
Fleur de sel de Maldon	10 gr
Poudre de malt	1 c. à c.
Huile d'olive	5 gouttes
Ramonache	1 pc
Vinaigre pour sushi	Quantité souhaitée

Préparation

1. Assaisonner les filets de poularde, cuire en cuisson sous-vide à 55°C pendant 40 minutes au bain marie.

Coulis de cardamine des prés

1. Mixer ensemble 90 gr de cardamine des prés avec 100 ml d'eau et 100 ml d'huile d'olive, une pincée de sel, et une pointe de couteau de xanthane pour obtenir un coulis fluide.

Fèves des marrais

1. Écosser les fèves des marrais, les blanchir 30 secondes à l'eau frémissante salée, les refroidir et les éplucher.
-
-

Pomme de terre

1. Éplucher et dérouler la pomme de terre à la mandoline japonaise, confectionner des rouleaux de pommes de terre (voir photo), réaliser une première cuisson à la vapeur et une deuxième à la friteuse. Mélanger 10 gr de fleur de sel de Maldon avec 1 cuillère à café de poudre de malt et 5 gouttes d'huile d'olive pour obtenir un sel noir parfumé.
-
-

Ramonache

1. Éplucher le ramonache, couper à la mandoline, le mettre à mariner avec du vinaigre pour sushi quelques heures au frais (+/- 3 heures).
-
-

Dressage

1. Déposer au centre de l'assiette la poularde préalablement rôtie côté peau et coupée en 2 sur la longueur. Tacher de quelques gouttes de coulis de cardamine. Ajouter quelques fèves des marrais, la pomme de terre croustillante. Assaisonner légèrement de sel parfumé et déposer quelques jeunes pousses de cardamine.
-
-