

Blanc de poulet farci à la crème de pistache en tuto vidéo



Encore une recette de poulet ennuyeuse? Que nenni! Ces poitrines de poulet renferment une délicieuse crème à la pistache agrémentée d'une touche de citron et de sauge.

Si c'est la première fois vous vous essayez au poulet farci, alors regardez le tuto vidéo de la blogueuse culinaire Zoe Torinesi, dans lequel elle vous explique la procédure pas à pas. Pour refermer l'ouverture, on peut utiliser des cure-dents ou de la ficelle, mais cette dernière doit absolument être résistante au four, donc non plastifiée.

Les pistaches poussent sur des arbustes dans des régions chaudes comme la Sicile, la Californie ou la Turquie. Consommées en quantités raisonnables, il n'est pas nécessaire d'avoir mauvaise conscience, car ces fruits à noyau contiennent de nombreuses substances nutritives essentielles et de précieux acides gras insaturés.

Et voici une astuce pour ouvrir les coques récalcitrantes: il suffit d'insérer une demi-coque dans l'ouverture d'une pistache et de la tourner de 90 degrés - et voilà!

Farce

- 30 g de pistaches, finement hachées
- 90 g de demi-crème acidulée **ou crème fraîche**
- 2 cs de panure
- 30 g de parmesan râpé
- 3-4 feuilles de sauge de taille moyenne, hachées
- ½ cc de zestes d'un citron bio
- Poivre noir du moulin
- ½ cc de sel

Poulet

- 4 blancs de poulet d'environ 200 g chacun
- Un peu d'huile à rôtir neutre
- Un peu de sel
- Un peu de paprika en poudre
- Poivre noir du moulin

Farce

1. Mélangez bien tous les ingrédients et réservez la farce.

Poulet

1. Incisez les poitrines de poulet et coupez l'intérieur de sorte à faire une poche pour la farce. Veillez à ne pas faire d'autres trous par lesquels la farce pourrait s'écouler.
2. Remplissez les poitrines de poulet de crème à la pistache et fermez les ouvertures avec de la ficelle de cuisine ou des cure-dents. Badigeonnez-les des deux côtés d'huile et faites-les revenir à feu vif pendant environ 3 minutes de chaque côté, puis assaisonnez les deux côtés avec du sel, du paprika et du poivre et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
3. Cuissez-les au four préchauffé à 200 degrés pendant 19 à 20 minutes environ, puis laissez-les reposer 5 minutes sur la plaque.

Remarque: chaque four chauffe légèrement différemment. Dans le nôtre, les blancs de 200 g sont parfaitement cuits après 19 minutes et 30 secondes.

1. Servez avec du risotto, par ex. du [risotto au vin blanc](#) qui va très bien avec.

Temps de préparation: environ 40 minutes cuisson comprise

Fetzer Chardonnay

Robe dorée pâle. Nez fruité intense de pomme, de poire d'agrumes et de fruits exotiques, avec des notes toastées. Bouche pleine à l'acidité séveuse. Finale élégante.

[Voir dans le weinshop](#)

