

Que du bonheur et la p'tite larme à l'œil pour partager le plaisir des saveurs en toute convivialité !



BLANQUETTE DE VOLAILLE DES ILES

Pour 6 gourmands :

- ✓ 1 kg de filet de dinde fraîche (brut avant parure) 160 g net / personne après parure
- ✓ 1 potimarron ou 1 butternut (lavé, épluché, graines retirées)
- ✓ 3 oignons rosés (épluchés)
- ✓ 4 gousses d'ail (germe retiré)
- ✓ 1 cuillère à soupe de colombo
- ✓ ½ cuillère à café de bois d'inde en poudre
- ✓ huile d'olive suivant votre besoin
- ✓ sel aux herbes
- ✓ 1 citron vert (pour les zestes)
- ✓ 1 ananas bouteille (épluché et coupé en cubes)
- ✓ graines de lin (suivant votre envie)

3 jours avant !

1. Emincer le filet de dinde de 1cm environ
2. Faire mariner l'émincé de volaille (colombo, bois d'inde, 1 oignon rosé haché, 2 gousses d'ail hachées, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive)
3. Mélanger la volaille dans la marinade et filmer
4. **Laisser 3 jours au réfrigérateur**

3 jours après !

5. Laver, éplucher et retirer les graines du potimarron ou de la butternut
6. Couper en cube de 1cm environ
7. Couper 2 oignons en quatre
8. Ajouter 2 gousses d'ail (dégermés)
9. Ajouter le tout dans une cocotte et remplir d'un bouillon (juste à niveau)
10. Cuire à couvert pendant 20 minutes (feu moyen)
11. Passer le tout au blender (pour obtenir un beau coulis)
12. Vérifier l'assaisonnement et réserver au bain-marie
13. Faire revenir et cuire l'émincé de dinde doucement pendant 20 minutes environ avec la marinade
14. Servir la blanquette dans une assiette creuse (coulis + volaille)
15. Servir avec des cubes d'ananas bouteille comme accompagnement
16. Parsemer avec des zestes de citron vert et des graines de lin

Avec une bonne vinaigrette citron vert et sa mâche « que du bonheur ! »

Bon appétit ! 😊