

Poulet au chou-rave citronné

PREPARATION : 15 MIN | CUISSON : 45 MIN | MIJOTE | ASSIETTES COMPOSEES



Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 petits choux-raves (env. 500 g), avec leurs fanes
- 2 filets de poulet (env. 400 g)
- 3 cuil. à soupe de pignons de pin
- 1 citron jaune, non traité
- 1 cuil. à soupe de sucre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive citronnée
- 20 g de beurre

Coupez les filets de poulets en petits cubes. Faites-les revenir dans un filet d'huile, à la poêle. Quand le poulet est presque cuit ajoutez les pignons et finissez la cuisson en ajoutant un filet d'huile d'olive citronnée. Réservez au chaud.

Pendant ce temps préparez les choux-rave. Nettoyez-les et séparez les feuilles des bulbes. Lavez les feuilles. Épluchez les bulbes et râpez-les grossièrement.

Récupérez le zeste du citron et hachez-le finement. Pressez le jus. Dans une petite casserole, faites confire le zeste dans le jus avec le sucre pendant 15 minutes à feu doux.

Mettez le beurre dans une poêle. Dès qu'il mousse ajoutez le chou râpé et le citron confit. Faites cuire à feu moyen, pendant 15 minutes environ.

Faites cuire les feuilles dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 7 ou 8 minutes. Rafraîchissez tout de suite à l'eau froide. Réservez.

Dans la poêle qui a servi à faire cuire le poulet, ajoutez un peu de beurre et faites revenir rapidement les feuilles de chou. Terminez avec un trait d'huile d'olive citronnée.

Conseil du chef

Pour un repas chic, montez ce plat dans un cercle à pâtisserie : commencez par les feuilles, puis le chou râpé et enfin le poulet aux pignons. Faites une petite sauce en faisant réduire un peu de fond de volaille dans la poêle de cuisson du poulet. Ajoutez un petit trait d'huile d'olive citronnée. Dégustez.