

Émincé de poulet aux poireaux et sa polenta

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Prix par personne : 3.20 CHF



Ingrédients

- 320g Émincé de poulet
- 1 kg Poireaux
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL
- 4 Gousses d'ail
- 3 Oignons (240g)
- 1 Citron
- 100g Yaourt nature
- 200g Semoule de maïs crue (polenta)
- 1 cuillère à soupe Curry doux
- 400ml Lait entier
- Sel, poivre selon goût

※ Bon à savoir

Le vert de poireau peut servir à faire un pesto, une omelette, une quiche et bien d'autres préparations.

Préparation

Polenta :

1. Porter dans une casserole 500 ml d'eau et 400 ml de lait à ébullition.
2. Verser la semoule de maïs (polenta) en pluie et faire cuire à petit feu pendant environ 5 minutes en remuant en continu jusqu'à obtenir une bouillie, puis couvrir et réserver.

Poulet au curry à l'émincé de poireaux :

3. Laver les poireaux puis les émincer, ainsi que l'oignon et l'ail.
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile de colza HOLL. Cuire 3 minutes l'oignon et l'ail à feu moyen, saler et poivrer selon goût.
5. Ajouter l'émincé de poireaux et cuire 10 minutes.
6. Monter le feu à température moyen-fort et ajouter l'émincé de poulet, le curry et cuire encore 5 minutes.
7. Baisser à feu moyen et presser le citron dans l'émincé (attention aux pépins). Cuire encore 2 minutes.
8. Retirer du feu et ajouter le yaourt, afin de lier l'émincé.

Astuces : émincer un oignon, préparer de l'ail et un poireau



La recette filmée



Emma Biolley, Estelle Cattin, Mickael Chabloz, Maeva Heinzen, Elisa Héroult, Larissa Lepori