

Blancs de poulet basse température.

Les protéines ont de nombreux rôles dans l'organisme et sont donc essentielles à notre santé. Et pour cause, elles contribuent au renouvellement des tissus musculaires, de la peau et des os, fournissent de l'énergie et boostent la formation des enzymes digestives et autres hormones. Bingo ! Le poulet est une excellente source de protéines et peut se targuer de contenir les neuf acides aminés indispensables à l'organisme.

Ingrédients :

- Blancs de poulet fermiers de 280 gr environ.
- Eau
- Sel
- Huile d'olive
- Beurre Clarifié



Préparation :

Préchauffer votre four à 80° et contrôler la température

Préparer une saumure à 15% en veillant à ce que le sel soit bien dissous. (et dix sous c'est pas cher...)

Huiler le fond de votre plat servant à cuire les filets au four

Injecter chaque filet à l'aide d'une seringue et les déposer dans le plat.

Mettre une sonde bien au centre d'un des filets.

Couvrir la totalité de votre plat de papier alu.

Cuire jusqu'à avoir 63° de cuisson à cœur.

Vous pouvez à partir de ce moment laisser refroidir les filets pour une utilisation ultérieure ou les faire rissoler dans du beurre clarifié très chaud sur toutes les faces. Vous pouvez poivrer légèrement et déposer une pincée de paprika fumé sur le dessus mais ne pas saler puisque les filets ont été saumurés.

La viande de volaille peut rester « rosée » même lorsque l'à point de cuisson est atteint. Cela va surprendre les non-initiés qui seront rassurés quand ils auront goûté et ravi leurs papilles !