

Blanc de poulet avec carottes dans une sauce curry à l'ananas



Ingrédients

4 blancs de poulet moyens
4 cs de Sandro Vanini Mostarda Purée Ananas-Curry
8 - 12 feuilles de basilic
500 g de carottes
1 cs de beurre
sel, poivre du moulin
1/2 dl d'eau
1 cs de beurre à frire

Pour la sauce:

1/2 dl Noilly Prat (Wermut)
1 dl de vin blanc
1 dl de bouillon de volaille
2 cs de Sandro Vanini Mostarda Purée Ananas-Curry
1 dl de crème
sel, poivre

Préparation

Coupez les blancs de poulet horizontalement pour qu'ils tiennent encore ensemble. Enduisez la surface intérieure inférieure d'une cs de purée de Mostarda et couvrez chacune de 2 à 3 feuilles de basilic. Repliez-les et fixez-les avec deux bâtons de bois chacun.

Épluchez les carottes et coupez-les en petites tiges. Faire sauter dans le beurre chaud. Salez et poivrez, ajoutez l'eau et faites cuire les carottes à couvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pendant ce temps, assaisonnez les poitrines de poulet avec du sel et du poivre. Faites-les frire dans le beurre chaud à feu moyen pendant 5 à 6 minutes de chaque côté. Couvrez et gardez au chaud.

Déglacer la poêle avec le Noilly Prat, le vin blanc et le bouillon et réduire à un peu moins de 1 dl. Ajoutez la Mostarda Purée Ananas Curry et la crème et laissez la sauce bouillir brièvement. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

Disposez les blancs de poulet avec les carottes sur des assiettes chaudes et versez la sauce autour. Garnir de basilic si désiré. Le riz basmati convient bien comme accompagnement.



Haecky Import AG

Duggingerstrasse 15, Postfach, CH-4153 Reinach BL
Tel.: +41 (0)61 716 81 81, Fax: +41 (0)61 716 81 72; haecky@haecky.ch
www.haecky.ch