

Blancs de poulet à la printanière

Pour 4 Personne(s)

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients :

- blanc de poulet : 4
- courgette : 200 g
- pois gourmands : 150 g
- petits pois écossés : 150 g
- fèves : 150 g
- carottes nouvelles : 200 g
- asperges vertes : 1 botte
- oignon nouveau (petits) : 6
- ail : 1 tête
- estragon : 1 bouquet
- coriandre : 1 bouquet
- persil : 1 bouquet
- citron : 1
- huile d'olive : 1 c. à soupe
- piment oiseau : 1
- sel, poivre

Préparation :

Préparez une marinade : pelez les gousses d'ail. Pressez-en trois dans un plat creux. Ajoutez le jus du citron, l'huile d'olive, le piment émietté, la coriandre et le persil ciselés, salez et poivrez. Tournez les blancs de poulet dans cette marinade. Couvrez. laissez mariner 1h en retournant de temps en temps.

Entre-temps, pelez les carottes, coupez-les en bâtonnets. Effilez les pois gourmands. Ebouillantez les fèves, rafraîchissez-les et pelez-les.

Epluchez les oignons. Emincez les courgettes. Pelez les asperges. Coupez les pointes à 3cm et les tiges en rondelles.

Placez Chaque blanc de poulet mariné sur un carré d'aluminium.

Répartissez l'ail autour. refermez les papillotes. Faites cuire 30 à 35 mn dans un cuit-vapeur.

A mi-cuisson ajoutez autour ou à l'étage inférieur du cuit-vapeur la carottes et les oignons, les petits pois, les pois gourmands, les courgettes et les fèves. Au dernier moment parsemez ces légumes d'estrageon. servez-les en accompagnement.