

*Poulet*

# Poulet fermier, tartare aux deux tomates


**1h30**

TEMPS TOTAL

**30 min**

PRÉPARATION

**1h**

CUISSON

**0**

REPOS

**420**

CALORIES

 Ingrédients  
pour 4 personnes

**4 Blanc(s) de poulet**  
 120 g **Tomates séchées**  
 120 g **Tomate(s)**  
 100 g **Beurre**  
 2 botte(s) **Carotte(s)**  
 1 **Câpres**  
 1 **Oignon(s) nouveau(x)**  
 1 **Huile d'olive**  
 1 **Gros sel**  
 1 **Beurre clarifié (ghee)**

## Étape 1

Préparation des carottes

- 1 Découper les fanes préalablement lavées.
- 2 Couper les extrémités des carottes et les éplucher à l'aide d'un économiseur.
- 3 Hacher finement les fanes. Réserver dans un bol.
- 4 Faire chauffer une casserole d'eau. Ajouter une pincée de gros sel, couvrir et porter à ébullition.
- 5 Quand l'eau bout ajouter les carottes et laisser cuire.

## Étape 2

Préparation du tartare de tomates

- 1 Couper les tomates fraîches en quartiers puis retirer la pulpe et les pépins.
- 2 Couper l'extrémité des tiges de l'oignon nouveau et l'éplucher.
- 3 Tailler les tomates en petits morceaux.
- 4 Tailler également les tomates séchées en petits morceaux et les mélanger aux morceaux de tomates fraîches.
- 5 Couper la tige de l'oignon, le couper en fines lamelles

réserver dans le bol contenant les tomates. Faire de même avec la tige de l'oignon.

- 6 Ajouter quelques câpres et mélanger. Verser de l'huile d'olive et mélanger.

### Étape 3

#### Préparation de la purée de carottes

- 1 Vérifier la cuisson des carottes en plantant un couteau dedans. Si le couteau se plante facilement, elles sont cuites.
- 2 Sortir les carottes avec une écumoire et les mettre dans le presse purée. Ajouter du beurre et mélanger.
- 3 Transvaser les carottes dans une casserole et ajouter les fanes. Mélanger et maintenir au chaud sur feu très doux.

### Étape 4

#### Cuisson des blancs de poulet

- 1 Mettre du beurre clarifié dans une poêle, laisser chauffer et ajouter les blancs de poulet fermier.
- 2 Retourner les blancs afin qu'ils soient dorés des deux côtés.
- 3 Pour vérifier la cuisson poser le doigt sur les blancs de poulet. Si la viande est ferme, elle est cuite.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Sur l'assiette de dressage, poser un cercle et y verser la purée. Retirer délicatement le cercle.
- 2 Prendre les blancs de poulet et les couper en deux en biseau. Poser joliment les deux morceaux sur le rond de purée.
- 3 Verser le tartare de tomates sur la préparation et saupoudrer de fanes. Le plat est prêt à être dégusté.