

## Blancs de poularde de maïs et courgettes

Cuisson basse température

Mise en place et préparation:  
env. 20 min

Cuisson basse température:  
env. 70 min

---

**1 c. s. d'huile d'olive**

**4 blancs de poularde  
de maïs** (d'env. 200 g)

**¾ de c. c. de sel**

**un peu de poivre**

---

**500 g de courgettes,**  
en bâtonnets

**1 oignon fanes,** en fines  
rouelles

**1 gousse d'ail,** pressée

**1 citron bio,**  
un peu de zeste râpé  
et 2 c. s. de jus

**½ c. c. de sel**

**un peu de poivre**

---

1. Préchauffer le four à 90° C. Glisser une plaque chemisée de papier cuisson au milieu du four.
2. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Saler et poivrer les blancs de poularde, saisir env. 1 min sur chaque face, retirer, baisser le feu.
3. Faire revenir les courgettes dans la même poêle. Ajouter l'oignon fanes et l'ail avec le zeste et le jus de citron, faire revenir un instant, saler, poivrer. Déposer les blancs de poularde sur la plaque chaude. Planter le thermomètre dans la partie la plus épaisse, mais sans lui faire toucher l'os. Répartir les courgettes à côté des blancs de poularde.
4. **Cuisson basse température:** env. 70 minutes. La température à cœur doit atteindre env. 70° C. Les blancs de poularde peuvent ensuite patienter jusqu'à 30 min dans le four à 60° C. Couper en tranches, dresser avec les courgettes.

**Portion:** 345 kcal, lip 15 g, glu 6 g, pro 46 g



### L'avis du boucher

La chair de la poularde tire sur le jaune,  
car cette volaille est nourrie principalement au  
maïs qui lui donne aussi un goût prononcé.  
La peau et l'os sont un critère de qualité des  
blancs de poularde de maïs. Ce sont eux qui  
donnent à la viande sa saveur et son moelleux.