

## Blancs de poularde «sweet corn»

Préparation et cuisson: env. 30 min

Cuisson au four: env. 20 min

Pour un large plat à gratin d'env. 2 litres, graissé

4 épis de maïs	détacher les feuilles, réserver, égrener à l'aide d'un couteau tranchant
2 c. à soupe de beurre	chauffer dans une casserole
grains de maïs	
1 gousse d'ail, pressée	faire revenir
1 dl de bouillon de légumes	ajouter, cuire env. 10 min à feu moyen et à couvert
selon besoin sel	saler
coriandre ou persil plat, finement hachés (3 c. à soupe)	ajouter, mélanger, verser dans le plat préparé
huile d'olive pour saisir	chauffer fortement dans une poêle anti-adhésive
4 blancs de poularde de Bresse (d'env. 180 g)	saisir par portions env. 3 min côté peau, tourner, saisir env. 1 min sur l'autre face, retirer
½ c. à café de sel	saler
8 tranches de lard à griller	entourer chaque blanc de poularde de deux tranches de lard
feuilles réservées	entourer chaque blanc de poularde de deux feuilles, poser sur le maïs, fermeture en bas

**Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 160 °C.

**Remarque:** les feuilles de maïs ne servent qu'au décor, on ne les mange pas.

### Suggestions

- On peut également se passer des feuilles de maïs.
- Remplacer les blancs de poularde par des blancs de poulet (d'env. 150 g), saisir env. 2 min sur chaque face.

**Par personne:** lipides 22 g, protéines 54 g, hydrates de carbone 24 g, 2159 kJ (516 kcal)



La poularde de Bresse, aussi appelée poularde de maïs, est nourrie au maïs et au lait en poudre. Sa chair est presque blanche, tendre, fine, persillée de graisse et d'un goût très délicat.

Le poulet frais a une odeur agréable, la viande est ferme au toucher, a une couleur claire uniforme et la peau est presque blanche. Poulets et coquelets entiers peuvent être rôtis, grillés, bouillis ou braisés. Les morceaux de poulets peuvent être apprêtés de diverses façons.