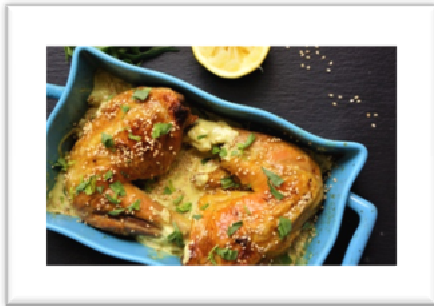




Toque & Tablier



Poulet au sésame, lait de coco et estragon

Pour 4 personnes
Préparation 15 min

Bien s'organiser : Vous aurez fait cuire le poulet en ôtant 10 minutes de cuisson (sinon il sera trop sec), vous terminerez la cuisson avant le dîner. Vous aurez fait la sauce coco sans ajouter le jus de citron (vous le ferez au dernier moment). L'estragon et le sésame seront prêts et réservés de côté ; ils seront ajoutés avant d'envoyer. Si vous accompagnez de riz, il pourra être réchauffé au micro-ondes avant d'envoyer.

Ma liste de courses... Chez

Le volailler :

- 4 cuisses de poulet fermier (qualité Label Rouge ou Bleu Blanc Cœur ou votre volailler de confiance !)

Le primeur :

- Un bouquet d'estragon
- Un demi gros oignon ou un petit
- Le jus d'un citron

L'épicerie :

- 4 cuillères à soupe d'huile
- 200 ml de lait de coco
- 4 cuillères à soupe de sésame torréfié
- Du riz thai si vous l'accompagnez avec

1. Préchauffez le four à 240°. Disposez vos cuisses de poulet dans un plat à gratin. Arrosez-les d'une cuillère à soupe d'huile, salez et poivrez-les. Versez un fond d'eau au fond du plat et enfournez pour environ 30 minutes (aucun jus ne doit sortir lorsque vous insérez un couteau dans la partie la plus épaisse, au cœur du poulet).
2. Pendant ce temps, pelez et émincez finement l'oignon (voir mon geste du chef pour le faire facilement). Dans une poêle, versez une cuillère à soupe d'huile et faire blondir l'oignon sur feu doux. Ajoutez le lait de coco, salez, poivrez et laissez mijoter tout doucement pendant 2 minutes.

3. Lavez et ciselez l'estragon.
4. Sortez votre poulet du four, mettez les cuisses en attente sur une assiette en laissant le jus de viande dans le plat à gratin. Versez la sauce au coco dans le plat, versez le jus d'un demi citron, mélangez le tout pour homogénéiser. Reposez le poulet dessus, saupoudrez de sésame et d'estragon ciselé et envoyez !
Accompagnez ce poulet de riz thai.