PUREE D'AUTOMNE ET SON POULET MIELLE

Cette purée onctueuse aux notes sucrées accompagnée, ou non, de poulet au miel fondant, ravira les papilles, même en cas de problèmes en bouche. Sa présentation dans des petites cocottes ou petites porions et sa touche " sucré-salé " pourront permettre de stimuler l'appétit

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 25 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (1 personne)

- 2 carottes
- 100 g de potiron
- 1 petite pomme de terre
- 100 g de blanc de poulet
- 1 orange
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. d’huile de noisette (facultatif)
- 2 c. à s. d’huile d’olive
- sel & poivre

Préparation

Laver le morceau de potiron, peler et rincer la pomme de terre et laver et gratter les carottes. Couper ces légumes en morceaux de taille identique (à peu près).

Dans une casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d’huile d’olive, le curcuma et un peu de poivre. Ajouter les légumes, mélanger et couvrir juste d’eau. Laisser cuire à couvert 15 à 20 minutes à feu doux.

Couper le blanc de poulet en fines lamelles.

Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d’huile d’olive et mettre le poulet à dorer à feu vif. Saler légèrement.

Ajouter le jus d’orange ainsi que le miel et remuer pour enrober la viande. Baisser le feu et laisser caraméliser doucement.

Quand les légumes sont tendres, les égoutter. Les écraser plus ou moins (selon la texture voulue) à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée. Diluer si nécessaire avec un peu d'eau de cuisson. Rectifier l'assaisonnement.