

Art 1012 cardamome verte moulue

Blancs de volaille à la cardamome verte moulue

INGREDIENTS : (4 personnes)

- 600 g de blancs de volaille crus
- 500 g de tagliatelles fraîches
- 200 g de concombre
- 3 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 3 c. à soupe cuillerées à soupe de xérès
- 3 pincées de cardamome en poudre
- poivre, sel

PREPARATION :

- Taillez les concombres en lanières, posez-les dans une passoire, saupoudrez-les de gros sel et laissez dégorger.
- Epluchez et hachez l'ail et les échalotes. Faites les macérer le vinaigre, le xérès, la cardamome en poudre et le poivre, mélangez le tout.
- Faites cuire " al dente " les tagliatelles dans une grande quantité d'eau bouillante salée.
- Dans une poêle, faites cuire les blancs de volaille, assaisonner avec sel, poivre et cardamomes en poudre et faites rôtir. Ajoutez l'ail et l'échalote, Déglacez à l'eau pour obtenir un jus de cuisson
- Blanchir les concombres à l'eau salée.
- Découpez les blancs de volaille en fines lanières. Mélangez-les au jus de cuisson.
- Dressez sur un plat, disposez le poulet dessus, garnissez des bâtonnets de concombre sur le dessus.