

Plat

Quenelles de poulet coco et purée de patates douces



la Cuisine
d'elivie



4

personnes



30

minutes
de préparation



20

minutes
de cuisson



Avec la participation du chef Alain Roussingue
et des équipes expertes de diététiciennes Elivie

Quenelles de poulet coco et purée de patates douces

pour 4 personnes

Côté ingrédients

- 1 oignon jaune
- 20 cl de lait de coco
- 125 g de beurre
- 100 g de farine
- 200 g de blancs de poulet fermier
- 1 c. à s. de coriandre
- 2 œufs
- 1 kg de patate douce
- 20 cl de crème liquide
- 40 g de beurre
- Sel et poivre

Côté cuisine

1. Émincez l'oignon jaune, puis faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive. Faites chauffer à feu doux le lait de coco avec le beurre. Ajoutez la farine en pluie. Mélangez bien afin de dessécher la pâte. Laissez refroidir complètement.
2. Mixez les blancs de poulet, l'oignon émincé, la coriandre, les oeufs et la préparation au lait de coco. Assaisonnez de sel et de poivre.
3. Moulez les quenelles une à une, avec deux cuillères à soupe. Faites cuire les quenelles dans un bouillon de volaille frémissant pendant une dizaine de minutes.
4. Épluchez les patates douces et coupez-les en petits cubes. Faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.
5. Égouttez-les, puis passez-les au mixeur avec la crème, le beurre. Assaisonnez de sel et de poivre. Servez les quenelles avec la purée de patates douces.

Le besoin

Texture modifiée
(mixé / mouliné)

Apports nutritionnels
(pour 1 personne)

445

kcal



27 g

protéines

22 g

lipides

35 g

glucides

Prix / personne

2,3€



L'astuce du chef

Faites cuire suffisamment les patates douces afin que la texture soit lisse lors du mixage.