Farci de légumes et poulet

En deux mots :

Entre le farci charentais et la caillette de légumes.
Un plat à base de légumes verts plein de vitamines et de fibres. Et sa particularité est qu'il est peut être réalisé avec des légumes abimés, voire des éléments que l'on jette d'habitude, comme les fanes de radis.

Pour 1 personne
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 1h00 + 30 minutes

Difficulté :

Ingrédients

- 1 quart d'oignon
- 80 g de poireau
- 80 g de chou vert
- 70 g de Épinard
- 70 g de fanes de radis
- 70 g de salade verte
- 50 g de filet de poulet
- 25 g d'oeufs
- 0,5 cuillère à soupe de farine
- 0,5 cuillère à café de curry
- 0,25 cuillère à café d'herbes de provence
- 2 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- 0,25 pincée de sel

Les quantités sont données pour un repas en plat principal. Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Trier et émincer finement l'oignon, réserver

Trier, couper le poireau en tronçons puis nettoyer, réserver

Trier, laver le choux vert et couper les feuilles grossièrement en enlevant la nervure centrale dure

Trier, laver la salade verte, les fanes de radis et les épinards, essorer puis les couper grossièrement, réserver

Couper le blanc de poulet en petit dés et les faire marinés avec du curry, réserver

Mettre à chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse, ajouter l'oignon , couvrir et laisser blondir à feu doux

Ajouter les tronçons de poireau et les feuilles de choux émincées, ajouter un peu d'eau, couvrir et laissez cuire dix minutes à feu doux

Saler et ajouter les herbes de Provence

Ajouter la salade verte, les fanes de radis et les épinards coupés grossièrement, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant environ 40m (ajouter de l'eau si jamais il n'y en a plus au fond de la sauteuse)

Vérifier la cuisson, les légumes doivent être fondants (si ce n'est pas le cas, laisser cuire encore et vérifier régulièrement l'état de la cuisson)

Égoutter les légumes cuits dans une passoire en les pressant pour ôter le maximum de liquide

Faire sauter rapidement les dés de poulet au curry en poêle légèrement huilée

Mettez les légumes égouttés dans un saladier, ajouter la pesée d'oeuf, la farine, les dés de poulet sautés et mélanger

Rectifier l'assaisonnement au besoin

Beurrer et fariner un moule à cake

Mettre la préparation dans le moule à cake et faire cuire à four chaud pendant 20 minutes à 170°C (vérifier la cuisson avant de le sortir du

four et continuer la cuisson si nécessaire)

Attendre que le farci soit froid avant de le démouler

Il peut être mangé chaud ou froid à votre convenance

Astuces :

Pour savoir s'il est cuit, il suffit de le piquer avec la pointe d'un couteau, s'il ressort sec, c'est que c'est cuit.`

Les poids des légumes verts sont donnés à titre indicatif, vous pouvez mettre un peu plus de l'un et un peu moins de l'autre. et il est possible de changer les légumes que vous pouvez y mettre, tant que ce sont des légumes verts. N'hésitez pas à utiliser un vieux fond de salade, des épinards ou des blettes qui ont triste mine, un choux un peu fatigué. Ce plat est parfait pour recycler les vieux légumes et bien sur ce que l'on jette d'habitude, comme les fanes. Idem, avec le poulet, n'hésitez pas à le remplacer par ce qui traine dans votre frigo et qui n'a pas été mangé la veille, lardons (dégraissés à l'eau bouillante), restes de pot au feu ou de potée, oeufs durs, poissons. Objectif, le moins de gaspillage possible.
Un oeuf pèse en moyenne 50g, il faut donc pour une personne en mettre la moitié après l'avoir battu en omelette.

Aller plus loin :

Vous n’êtes pas fan d’un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.