

GALETTES MOELLEUSES de POULET à la COMPOTÉE d'ABRICOTS

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Nombre de galettes : 15 environ (5 personnes)

Préparation : 20 min / Cuisson : 30 min

Difficulté : Très Facile

Matériel spécifique : un robot mixeur

INGRÉDIENTS

Galettes : • 6 escalopes de poulet (760g) • 4 blancs d'œufs (décongelés pour moi) • 2 tranches de pain de mie (80g) • 2 gros abricots • un peu de lait • sel et poivre

Purée de petits pois : • 1 kg de petits pois surgelés • 150 g de fromage de chèvre frais • 2 càs de crème liquide • sel, poivre

Compotée : • 6 abricots • quelques pincées de romarin • 1 oignon • 1 càs de sucre (si abricots peu sucrés) • sel, poivre

RÉALISATION

Compotée d'abricots

Laver les abricots, les dénoyauter et les couper en petits morceaux. Émincer finement l'oignon, le faire revenir dans un peu d'huile d'olive, ajouter les abricots et éventuellement un peu de sucre si les abricots sont trop acides.

Mixer finement le romarin (au moulin à café par exemple), puis l'ajouter aux abricots, saler, poivrer, verser un fond d'eau. Laisser compoter 10 à 15 min, en surveillant bien : ne pas laisser sécher, ajouter un peu d'eau si nécessaire. Réserver.

Purée de petits pois

Pendant la cuisson des galettes, faire chauffer une grande casserole d'eau salée. A ébullition, y verser les petits pois et faire cuire 5 à 6 minutes. Égoutter en réservant un peu d'eau de cuisson, et passer sous l'eau froide pour préserver une jolie couleur verte.

Mettre dans le mixeur. Ajouter un peu d'eau de cuisson, le fromage de chèvre, un peu de poivre et un peu de sel, et la crème. Mixer pour obtenir une purée grossière.

Galettes de poulet

Tremper le pain de mie dans un peu de lait.

Couper les escalopes de poulet en cubes. Les mettre dans le mixeur avec les blancs d'œufs (décongelés), le pain de mie égoutté, les abricots lavés et dénoyautés, et un peu de sel et de poivre.

Mixer finement. La consistance est assez fluide et collante.

Faire chauffer un peu d'huile dans une grande poêle, y faire revenir les galettes 2 à 3 minutes sur une face, appuyer dessus avec une spatule pour bien tasser, puis faire dorer sur l'autre face. Déposer sur du papier essuie tout pour absorber l'excès de gras.

Et pour finir

Remettre la purée de petits pois dans une casserole, et la réchauffer. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.

Servir les galettes de poulet froides ou tièdes avec la purée de petits pois réchauffée et la compotée d'abricots.

