



# POULET AUX PRUNEAUX LÉGUMES PURÉE DE CÉLERI

## INGRÉDIENTS

- 800G DE CUISSÉS DE POULET
- 280G DE NAVET VIOLET
- 280G DE FENOUIL
- 70G DE PETITS OIGNONS BLANCS
- 80G DE PRUNEAUX SANS NOYAU
- 1 GOUSSE D'AIL
- 10CL DE JUS DE CITRON JAUNE
- ½ ORANGE
- 1 CS DE MAÏZENA
- 1 CS D'AMANDES HACHÉES
- QUELQUES CÂPRES FINES
- ½ CUBE DE BOUILLON DE VOLAILLE
- 200ML D'EAU
- LAURIER
- MÉLANGE D'ÉPICES-ADAR**  
CANNELLE MOULUE, CORIANDRE EN GRAINS, POIVRE NOIR EN GRAINS, CUMIN ENTIER, CARDAMOME VERTE EN POUDRE, CLOUS DE GIROFLE, MUSCADE MOULUE, PAPRIKA DOUX, EN MÊMES PROPORTIONS

## POUR 4 PERSONNES

## PRÉPARATION

- Laver et couper les navets en 4 dans la longueur puis en quartiers de 8mm.
- Laver et tailler le fenouil en quartiers dans la longueur (6 à 8 selon la taille).

### RÉALISER LE BOUILLON

- Faire fondre le cube de bouillon de volaille dans de l'eau bouillante. Bien mélanger. Réserver.

### RÉALISER LE MÉLANGE D'ÉPICES

- Mixer tous les ingrédients et réserver.
- Extraire le jus de l'orange et le réserver.

### RÉALISER LA PURÉE DE CÉLERI

- Laver, éplucher et tailler finement le céleri.
- Laver et éplucher les pommes de terre.
- Faire chauffer le lait, le sel et le beurre puis ajouter le céleri et les pommes de terre.
- Laisser cuire pendant 10 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes à couvert.
- Écraser au fouet.
- Réserver au chaud.
- Faire colorer le poulet dans un faitout ou une sauteuse. Réserver.
- Dans la même sauteuse, faire colorer les légumes ((oignons grelots, fenouil, navets) avec l'ail préalablement haché.
- Rajouter le poulet, les épices, les pruneaux et le laurier.
- Recouvrir de bouillon petit à petit, sans jamais recouvrir les ingrédients, le jus de citron et le jus d'orange.
- Laisser cuire à feu doux pendant 35 minutes environ.
- Ajouter une cuillère de maïzena. Mélanger.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Faire torréfier les amandes dans une poêle sans matières grasses. Les concasser. Réserver.
- Émincer grossièrement les câpres.
- Dresser dans une assiette : un peu de purée de céleri, du poulet, la garniture de légumes, du jus de cuisson. Parsemer de câpres et d'amandes concassées.

### DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 590g - 514 Kcal :

Glucides : 30,7g dont Sucres : 17,4g,  
Lipides : 25,6g dont AG Saturés : 8,6g,  
Protéines : 40,1g, Fibres : 8,4g,  
Fer : 2,4mg, Sel : 1,4g, Calcium : 248,8mg



ALLERGÈNES : LAIT – ŒUF – SULFITES – FRUITS À COQUES – CÉLERI – MOUTARDE

SUGGESTION DE PRÉSENTATION