Viandes

Fricassée de poulet aux asperges vertes et aux fraises sur un risotto de pépins de courge

Plat principal
Type de recette

80 minutes
Préparation

Moyen
Difficulté

Ingrédients pour 4 personnes

Fricassée :
600 g de blanc de poulet
Jus d'½ citron
Sel
Poivre du moulin
2 cc de paprika doux
500 g d'asperges
200 ml de bouillon de légumes
500 g de fraises
Un peu de vinaigre de framboise ou de vinaigre balsamique (à convenance)
2 CS de crème fraîche

Risotto :
400 g de riz pour risotto
1 petit oignon
1 CS de beurre
100 ml de vin blanc
Env. ¾ l de bouillon de légumes
2 CS d'huile de pépins de courge styrienne
2 CS de pépins de courge styriens concassés

Préparation

Pour le risotto, faire revenir l'oignon émincé dans le beurre, ajouter le riz, déglacer au vin blanc et arroser de bouillon de légumes de façon à ce que le riz soit légèrement recouvert. Remuer régulièrement et ajouter du bouillon de légumes jusqu'à ce que le riz soit cuit. Pour finir, incorporer les pépins de courge concassés et l'huile de courge.
Pendant ce temps, émincer le blanc de poulet et l'assaisonner avec le jus de citron, le sel, le poivre et le paprika. Nettoyer les asperges vertes, les couper en morceaux, les faire blanchir et les passer sous l'eau froide. Faire revenir le poulet à feu vif, ajouter les asperges, déglacer avec 200 ml de bouillon de légumes et poursuivre la cuisson à petit feu pendant 15 minutes.
Couper également les fraises nettoyées en morceaux. En fin de cuisson de la viande et des asperges, incorporer les fraises et la crème fraîche. Ajouter du vinaigre à convenance.

Astuce : une salade de mâche marinée à l'huile de courge se marie délicieusement bien avec ce plat. Ce dernier peut également être réalisé avec de la viande d'agneau, du tofu ou des fraises des bois. Encore meilleur avec de fines herbes aromatiques (thym citron ou feuilles de menthe).

Recette de Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch