

Poitrine de coquelet cuite en croûte de sel au parfum de verveine et citron Jeu de textures autour des courgettes, yaourt



Ingrédients pour 6 personnes :

Pour le coquelet :

3 coquelets, 1 bouquet de verveine, 3 citrons en quartiers, assaisonnement

Pour la pâte à sel :

300g de farine, 2kg de gros sel, 6 blancs d'œufs

Pour la salade :

2 courgettes jaunes rondes, 3 courgettes violon, 4 courgettes vertes, sel, sucre, huile d'olive, 1 cuillère de parmesan, 1 cuillère de graines de fenouil.

Finition :

1 yaourt à la grecque

Le coquelet :

Farcir chaque coquelet de verveine et de tranches de citron.

Préparer la pâte à sel en mélangeant tous les ingrédients. Placer un peu de pâte à sel au fond de 3 tians. Poser dessus les coquelets et les couvrir du reste de pâte à sel.

Cuire au four déjà chaud à 180° pendant 25 mn.

Laisser reposer 5 mn à l'entrée du four puis « casser la croute » devant vos invités.

Lever les suprêmes et les cuisses.

Les courgettes :

Couper les courges rondes en quartiers (12 en tout).

Les cuire au four avec un peu de sel, sucre et huile d'olive.

Couper 2 courgettes violon en biseaux et les glacer à blanc avec sel, sucre, huile d'olive et un peu d'eau.

Couper la 3^{ème} courgette violon en fines tranches.

Couper 2 courgettes vertes en lamelles et 2mn dans la longueur.

Les cuire au four avec un peu de sel, sucre et huile d'olive.

Ne pas trop les cuire pour leur garder de la texture.

Couper les autres courgettes en rondelles. Les cuire dans peu d'eau avec sel, sucre et huile d'olive pendant 5mn. Mixer avec le parmesan et les graines de courge.

Dressage :

Déposer au fond des assiettes un fond de coulis de courgette.

Dresser harmonieusement toutes les courgettes au centre.

Poser dessus les morceaux de coquelet et finir avec une cuillère de yaourt.