



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Sandwich poulet, légumes du soleil, madeleines miel-orange

Recette proposée par :

Armelle du blog Les Envies de Tatie Gâteaux

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour 6 pains polaires :

- 250 gr de farine d'épeautre blanche + pour le plan de travail
- 6 gr de levure sèche de boulanger
- 5 gr de sucre de canne
- 5 gr de sel
- **1 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- 120 ml d'eau filtrée
- 40 ml de crème liquide

Pour les filets de poulet :

- 2 filets de poulet
- 2 c. à s. de fromage blanc
- 1 c. à s. de coriandre haché
- 1/2 c. à c. de curcuma
- 1/2 c. à c. de paprika
- Sel/poivre

Pour la mayonnaise :

- **100 ml d'huile d'olive goût intense**
- 100 ml d'huile d'arachide
- Le jus d'1/2 citron
- 1 oeuf
- Sel/poivre
- 1 c. à c. de moutarde

Préparation :

Pour les pains :

- Dans le bol du robot, placez la farine, le sucre, le sel et l'huile d'olive.
- Faites chauffer votre lait légèrement et délayez y la levure.
- Faites tourner le robot et ajoutez le liquide.
- Pétrissez 5 minutes afin d'obtenir une belle boule de pâte.
- Recouvrez d'un linge et laissez pousser 1h30 dans un endroit chaud.
- Dégazez la pâte et travaillez-la avec un peu de farine.
- Étalez-la sur 1/2 cm d'épaisseur et découpez des carrés de 15/15 cm ensuite, piquez avec une fourchette.
- Placez sur une plaque et recouvrez à nouveau pour laisser monter 30 minutes.



Pour les légumes :

- 1 aubergine
- 1 courgette
- **2 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- Sel/poivre

Pour les madeleines orange-miel:

- 100 gr de sucre de canne
- 50 gr de lait
- Les graines d'1 gousse de vanille
- Le zeste d'1 orange sanguine
- 150 gr de farine
- **100 ml d'huile d'olive goût subtil**
- 3 oeufs
- 1 c. à c. de levure chimique
- 60 gr de miel



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Sandwich poulet, légumes du soleil, madeleines miel-orange (suite)

- Faites chauffer une poêle à sec et cuire 1 min de chaque côté sans matière grasse.
- Dégustez tiède ou froid.

Pour le poulet:

- Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
- Placez vos filets de poulet sur du cellophane.
- Badigeonnez du mélange de fromage blanc.
- Fermez le cellophane en formant un boudin.
- Faites bouillir de l'eau et cuire les filets dans le plastic pendant 30 minutes.
- Laissez refroidir et placez au frais.

Pour la mayonnaise :

- Réalisez une mayonnaise en émulsionnant les ingrédients.

Pour les légumes :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Tranchez-les finement dans la longueur et placez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonnez d'huile d'olive.
- Mettre au four 10 à 15 min en retournant les tranches de légumes.
- Laissez refroidir.

Pour les madeleines :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Fouettez les oeufs entiers, le sucre, la vanille et le miel jusqu'à obtention d'un mélange blanc et mousseux.
- Incorporez le lait.
- Incorporez l'huile d'olive.
- Terminez avec la farine liée à la levure et les zestes.
- Cuire au four 15 min.
- Laissez refroidir sur une grille.