

Pochage lent du blanc de poulet — basse température

🍴 2 portions · ⌚ prep. 2m · 🕒 cuisson 30m

Technique pour cuire un blanc de poulet (ou de dinde, ou un filet de porc maigre) ****tendre, juteux et non filandreux****, en le pochant dans un liquide maintenu entre ****65 et 75 °C**** plutôt qu'en l'ébouillantant. Évite la ****syneresis**** (le muscle qui expulse violemment son eau au-dessus de 70-75 °C et devient sec et fibreux). Variante domestique de la cuisson sous-vide, sans thermostat précis : départ eau chaude, feu éteint, repos passif.

Monde

INGRÉDIENTS

□ blancs de poulet	2	□ poivre noir	5 grains
□ sel fin, 0,8-1 % du poids	4 g	□ gingembre frais, pour une variante asiatique	1 rondelle
□ gousse d ail, écrasée en chemise	1	□ eau	1 1/2 l
□ branche de thym	2	□ sel, ~1 % de sel pour un pochage neutre	15 g
□ laurier	1 feuille		

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Si possible la veille, saler légèrement *blancs de poulet* (sans peau, 200 () g pièce) avec *sel fin* sur toutes les faces. Laisser au frigo au moins 30 min, idéalement 4-6 h.

Le salage préalable (dry brining) améliore considérablement la jutosité en pochage. Ne pas sauter cette étape si possible.

2. Préparer les aromates : *gousse d ail, branche de thym, laurier, poivre noir*, éventuellement *gingembre frais*.

— Chauffer de l'eau —

3. Dans une *casserole moyenne a fond épais*, verser *eau* et *sel*.
4. Ajouter les aromates.
5. Porter à ****frémissement doux**** (bulles au fond mais pas d'ébullition active) sur feu moyen.
6. Vérifier au thermomètre : l'eau doit être à ****80-85 °C****. Si elle entre en ébullition active, retirer brièvement du feu.

— Plonger et éteindre —

7. Déposer les blancs de poulet dans l'eau chaude. L'eau descend immédiatement à 70 ()-75 °C.
8. ****Éteindre le feu****.

9. **Couvrir** la casserole.
10. Laisser **sans ouvrir** pendant *pochage (25-30 min)* (25 min pour des blancs de 180-200 g, 30 min pour des blancs de 220-250 g).

La casserole doit rester posée sur une plaque qui a conservé un peu de chaleur résiduelle, ou sur un dessous de plat qui ralentit le refroidissement. Pas sur un plan de travail froid en marbre qui aspire la chaleur.

— Vérification —

11. Après le temps imparti, sortir un blanc, l'entailler au milieu avec la pointe d'un couteau : la chair doit être **opaque blanche** avec un léger jus clair qui perle. **Pas de rose**.
12. Au thermomètre à cœur : viser **65-68 °C**. Si moins, remettre la casserole couverte sur **feu très doux** 5 min, feu éteint, re-vérifier.

— Repos et service —

13. Sortir les blancs sur une planche. Laisser reposer **5 min** (continuation de l'évolution de la température par carryover).
14. Pour un service **chaud** : trancher au couteau fin, servir immédiatement.
15. Pour un service **froid ou tiède** : laisser refroidir sur une grille 10 min, puis réfrigérer dans un **réceptacle hermétique** contenant un peu du liquide de *pochage* (évite le dessèchement en cave).
16. Pour un **effilochage** (salades, tacos) : attendre que les blancs soient tièdes, puis effiloche à la fourchette ou aux doigts dans le sens des fibres.

— Variante shabu-shabu éclair —

17. Trancher le blanc de poulet **cru** en lamelles de 3-4 mm (plus facile à moitié congelé).
18. Porter un *bouillon de poulet* à **70-80 °C** (pas d'ébullition).
19. Avec des baguettes, tremper chaque lamelle 5-10 secondes dans le bouillon chaud, en l'agitant doucement, jusqu'à ce qu'elle devienne blanche.
20. Servir immédiatement avec sauce ponzu, sauce aux œufs crus, ou sauce goma (sésame).

*Classique japonais **torishabu** — version poulet du shabu-shabu. Nécessite poulet très frais (prévu pour consommation quasi crue sur le plan sanitaire).*