



## La cuisinette de bichette



Contactez l'auteur

Rechercher

### CATÉGORIES

[Autre...](#)

[Bases](#)

[Biscuits](#)

[Confitures](#)

[Crêpes, gauffres, ...](#)

[Cupcakes, muffins, cakes, qôûter](#)

[Desserts](#)

[Entrées](#)

[Envie d'ailleurs](#)

[Gâteaux, tartes](#)

[J'ai soif!](#)

[Le coin des viennoiseries](#)

[Pasta Party](#)

[Plats](#)

[Salade](#)

[Soupes, potages, veloutés](#)

[Tartes/Quiches/Flans salés](#)

[Tu veux du pain?](#)

### DERNIERS MESSAGES

[Poulet laqué miel soja et polenta crémeuse aux courgettes](#)

[Poulet Express aux épices Colombo](#)

[Confiture de rhubarbe](#)

[Purée et ses petits légumes](#)

[Poulet à la crème](#)

25 juin 2010

### Poulet laqué miel soja et polenta crémeuse aux courgettes

Voilà un plat vraiment succulent inspiré de la recette que j'ai réalisée à l'atelier des chefs mercredi.. J'ai vraiment aimé le concept de l'Atelier des Chefs lorsque j'y suis allée pour la Marmite Battle il y a deux semaines, et, coup de chance, un nouvel Atelier vient d'ouvrir à Aix! J'ai donc réservé un cours dès l'ouverture! Nous avons fait un dos de cabillaud laqué au miel et soja, avec une polenta crémeuse aux olives noires.

J'ai voulu reprendre le concept de la recette tout en la modifiant, et voilà j'ai fini avec un **poulet laqué** et une **polenta aux courgettes!** un régal! J'adore ce goût **laqué caramélisé**, aussi bon avec du poisson que du poulet. En ce qui concerne la polenta, beaucoup de gens ne l'apprécient pas car ils la trouvent peu intéressante au niveau gustatif. Je trouve que cette manière de la préparer la rend vraiment très bonne.



### Polenta crémeuse aux courgettes:

(Pour 2 personnes)

2 (petites) tasses de polenta  
7 tasses de lait  
1 courgette  
Herbes de Provence  
Un peu de crème  
Un petit peu de beurre

« JUIN 2010

dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### NEWSLETTER

email

M'abonner

### TAGS

[agar agar](#) [banane](#) [biscuits](#) [brioche](#) [cake](#)  
[caramel](#) [cardamome](#) [carotte](#)

[champignons](#) **chocolat**

[coco](#) [cookies](#) [courgette](#) [crumble](#)

[cupcakes](#) [flan](#) [Inde](#) **léger**

**légumes** [mousse](#)

[muffin](#) [poireau](#) [pomme](#)

[poulet](#) [pêche](#) [raisins secs](#)

[saumon](#) [spécious](#) [épinards](#)

[érable](#)

### ALBUMS PHOTOS



Mes voyages en nourriture

### BLOGS À VOIR

[Amuses bouche](#)

[Au bout du monde](#)

[Aux papilles by Virginie](#)

[Aux Portes du Paradis](#)

[Cakes and Co](#)

[C'est maman qui l'a fait](#)

[Chez Kiki](#)

[Coeur d'amande](#)

[Cook'iz...](#)

[Cuisinons ensemble](#)