



# Ruche Hour

Durée du high : 60 min

Pour 4 Accros

Level : 



4 Pains à Bagel Brioché  
50 gr Tomates confites  
100 gr Roquette  
1 Oignon rouge  
60 gr Parmesan

3 Jaunes D'oeufs  
5 cl Jus de citron  
1 c.a.s Moutarde  
25 cl Huile d'arachide  
1 c.a.s Thym déshydraté



- I Salez et poivrer les filets de poulet. Dans une poêle chaude avec de l'huile, colorer les filets de poulet. Puis les cuire au four pendant 15 min à 170°C. Débarrasser puis laisser refroidir.
- II Pour la mayonnaise thym-citron  
Dissoudre le sel avec le jus de citron. Ajouter les jaunes d'oeuf et la moutarde puis mélanger. Ajouter l'huile petit à petit. Dès que l'émulsion commence à prendre, ajouter l'huile plus rapidement. Ajouter ensuite le thym.
- III Pour les tuiles de parmesan  
Faire des petits tas ronds de parmesan sur une plaque de cuisson puis enfourner jusqu'à l'obtention d'une coloration blonde.(environ 5 min).
- IV Éplucher puis émincer les oignons puis les réserver.

FINISH  
HIM

Pour le montage

Couper les pains à bagel dans le sens de la longueur puis ajouter le poulet émincé, quelques tomates confites, la tuile de parmesan, quelques tranches d'oignon rouge, la mayonnaise et terminer par la roquette.

