



SUPRÊME DE VOLAILLE FERMIÈRE

Ingrédients

- 1 volaille fermière plumée
- 1 tête de moine dorée
- Epinards frais
- 1 échalote
- Beurre
- 1 gousse d'ail
- Pois mange-tout
- Légumes: navets, carottes, chou rave
- 1 bolet
- Persil

Préparation

Flamber un tout petit peu la volaille et lever les 2 suprêmes. Faire un fond de volaille avec la carcasse.

Enlever la croûte de la tête de moine puis couper quelques petits cubes.

Faire fondre le beurre dans une sauteuse et y faire sauter les épinards avec l'échalote hachée. Ajouter une gousse d'ail pressée. Saler et poivrer. Retirer du feu et ajouter la tête de moine (environ la même quantité d'épinards que de fromage).

Blanchir les pois mange-tout 1 à 2 minutes dans de l'eau bouillante salée et les refroidir à l'eau glacée.

Glacer les légumes dans 3 sauteuses différentes avec du beurre et un peu d'eau. Saler et poivrer.

Faire une incision dans les suprêmes et les farcir avec les épinards. Saler et poivrer.

Dans une sauteuse avec du beurre clarifié, marquer les suprêmes côté chair puis côté peau. Une fois qu'ils sont un peu dorés les mettre dans un plat et les arroser avec le jus de cuisson. Les glisser au four environ 10 minutes à 170°C.

Dans la même poêle faire sauter le bolet émincé, y ajouter un peu d'échalote, de persil et d'ail puis saler et poivrer.

Monter le fond de volaille avec un tout petit peu de beurre.

Faire revenir les pois mange-tout dans du beurre et les déposer dans une assiette avec les autres légumes, les suprêmes, le bolet puis arroser avec le jus de volaille.

Accord en vin

Pinot noir, domaine du Signolet, La Neuveville

