

Autres volailles

Volaille fermière en papillote, fregola sarda et asperges vertes, cappuccino de verveine fraîche



1h41 **55 min** **40 min** **6 min** **676**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des suprêmes

- 1 Prendre les suprêmes de volaille, décoller la peau sur presque toute la surface.
- 2 Déposer sur la chair 5 feuilles de verveine fraîche. Assaisonner toutes les faces de sel et poivre.
- 3 Une fois tous les suprêmes préparés, recouvrir la chair avec la peau comme à l'origine.
- 4 Emballer les suprêmes individuellement dans une feuille de papier sulfurisé puis une feuille de papier aluminium légèrement huilée à l'huile d'olive.
- 5 Le but est de réaliser une papillote, il faut donc bien fermer les extrémités afin qu'elles soient parfaitement hermétiques. L'ajout de papier sulfurisé permet de ne pas mettre la volaille au contact du papier aluminium.

Étape 2

Préparation des asperges

- 1 Mettre une grande casserole d'eau salée au gros sel à

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les papillotes

4 **Suprême(s) de volaille**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le cappuccino

25 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 botte(s) **Verveine**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients de la fregola sarda

120 g **Fregola Sarda**
1 **Oignon(s)**
5 cl **Vin blanc**

bouillir, préparer un saladier d'eau et de glaçons.

- 2 Commencer par écussonner les asperges avec un petit couteau d'office pour retirer les folioles (Petites feuilles).
- 3 Couper ensuite les asperges pour ne récupérer que les pointes sur environ 5 cm.
- 4 Il est possible de récupérer puis d'émincer la partie verte restante afin de réaliser une purée ou un velouté d'asperge.
- 5 Lorsque l'eau bout, plonger les asperges et les blanchir pendant 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais légèrement fermes.
- 6 En fin de cuisson, les sortir de l'eau bouillante avec l'écumoire et les plonger dans l'eau glacée pour les rafraîchir.
- 7 Préparer une assiette couverte de papier absorbant et égoutter les pointes d'asperges dessus, réserver au frais.

30 cl **Bouillon de volaille**
100 g **Beurre**
20 g **Parmesan**
0.5 **Citron(s)**

Ingrédients pour les asperges

16 **Asperge(s) verte(s)**
20 g **Beurre**
1 **Gros sel**
1 **Glaçon(s)**

Étape 3

Préparation du cappuccino

- 1 Verser la crème dans une casserole. La porter à ébullition puis la laisser réduire pendant 15 minutes en fouettant régulièrement afin que la crème n'accroche pas.
- 2 Prendre l'oignon pour la fregola sarda, l'éplucher avec un couteau d'office et le rincer.
- 3 Le ciseler finement au couteau éminceur et le réserver dans un ramequin.
- 4 Trier la verveine, conserver au réfrigérateur quelques belles feuilles pour le dressage.
- 5 Mettre le reste des feuilles dans la crème, couvrir la casserole et laisser infuser pendant 15 minutes.

Étape 4

Préparation des éléments de la fregola sarda

- 1 Verser le bouillon de volaille dans une casserole, le mettre à chauffer.
- 2 Couper le beurre en petites parcelles, le réserver dans un petit saladier.
- 3 Râper le zeste de citron, le réserver dans un ramequin.

Étape 5

Finition du cappuccino

- 1 Avec le mixeur plongeant, mixer la crème infusée. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- 2 Passer le cappuccino dans une nouvelle casserole à travers un chinois et réserver la sauce au chaud.

Étape 6

Cuisson de la fregola sarda

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7).

- 2 Mettre une casserole à chauffer, ajouter un quart du beurre en parcelles.
- 3 Faire suer l'oignon ciselé sur feu doux pendant 3 à 4 minutes.
- 4 Ajouter la fregola sarda, remuer l'ensemble de nouveau pendant 3 à 4 minutes.
- 5 Déglacer au vin blanc, le laisser réduire complètement. Puis au fur et à mesure, de la même manière que pour la cuisson d'un risotto, mouiller avec le bouillon de volaille bouillant.
- 6 Répéter cette opération pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
- 7 Ajouter le beurre en parcelles petit à petit tout en remuant, ajouter également le parmesan râpé et le zeste de citron râpé.
- 8 Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

Étape 7

Cuisson des suprêmes

- 1 Mettre une poêle pouvant aller au four à chauffer avec un petit filet d'huile d'olive.
- 2 Lorsqu'elle est chaude, déposer les papillotes de volaille pendant 2 minutes de chaque côté. Puis enfourner la poêle dans le four chaud pendant 6 minutes.
- 3 En fin de cuisson sortir les papillotes et les laisser reposer pendant 6 minutes à température ambiante en les déposant sur une grille.

Étape 8

Dressage

- 1 Mettre une poêle à chauffer sur feu doux avec le beurre.
- 2 Lorsqu'il est moussant, ajouter les asperges, les réchauffer doucement pour ne pas les faire colorer et conserver leur belle couleur verte.
- 3 Sortir les volailles des papillotes, les couper en deux en biseau.
- 4 Dans un emporte-pièce, dresser la fragola sarda, déposer dessus les pointes d'asperges.
- 5 Déposer à côté les suprêmes de volailles taillés.
- 6émulsionner le cappuccino au mixeur plongeant. Saucer les assiettes puis décorer avec les feuilles de verveine mises de côté.