Mickaël Gaignon

Poulet

Suprême de volaille contisé aux herbes, carottes glacées

1h	30 min	20 min	10 min	470
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Glaçage des carottes

1. Couper les fanes de la carotte à l'aide d'un couteau d'office en laissant un petit peu de vert sur la carotte, quelques centimètres.
2. Garder quelques fanes de carotte, 1 ou 2 par assiette pour donner de la couleur au dressage.
3. Eplucher les carottes à l'aide d'un économe.
4. Couper les extrémités au niveau des racines à l'aide du couteau d'office.
5. Avoir des carottes de la même taille permet d'avoir une cuisson uniforme.
6. Mettre les carottes dans le fond d'une sauteuse, elles ne doivent pas se chevaucher, chacune doit toucher le fond de la sauteuse.
7. Mettre le sucre sur les carottes et ajouter le beurre, du sel et le fond blanc de volaille à hauteur des carottes.
8. Couvrir la sauteuse et faire chauffer jusqu'à ébullition.
9. Cette technique de glaçage s'applique à tous les légumes racines : navets, topinambours, pommes de terre, etc.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les carottes glacées

1 kg **Carotte(s)**
1.25 litre(s) **Fond blanc de volaille**
1 trait **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Sucre semoule**
1 **Sel**
1 **Poivre**
50 g **Beurre**

Ingrédients pour le beurre d'herbes

100 g **Beurre**
0.5 botte(s) **Persil plat**
0.5 botte(s) **Cerfeuil**
0.5 botte(s) **Aneth**
0.5 botte(s) **Coriandre**
0.5 botte(s) **Estragon**
0.5 botte(s) **Ciboulette**

Ingrédients pour la

Étape 2

Préparation des suprêmes de volaille

1. Décoller la peau du côté le plus large du suprême et passer le doigt entre la chair et la peau pour la décoller. Ne pas décoller les côtés, la farce ne tiendrait pas pendant la cuisson.
2. Manchonner l'os, c'est-à-dire inciser l'os au niveau de la chair et décoller la chair vers le bout de l'os. Casser l'extrémité de l'os pour un rendu net.
3. Effeuiller le cerfeuil, l'aneth, le persil, la coriandre et l'estragon.
4. Les hacher ensuite grossièrement à l'aide d'un couteau éminceur.
5. Ciseler finement la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.
6. Passer le beurre quelques secondes au micro-ondes s'il n'est pas assez mou.
7. Mettre les herbes hachées dans le beurre et mélanger à l'aide d'une cuillère à café.
8. Contiser les volailles c'est-à-dire les remplir de farce en levant la peau et en glissant le beurre aux herbes à l'intérieur, dans le trou fait avec les doigts.
9. Refermer l'ouverture avec la main et appuyer pour répartir la farce uniformément à l'intérieur.
10. Faire de même pour tous les suprêmes de volaille.
11. On peut contiser le poulet mais pas les volailles trop fortes de type gibier ou le canard par exemple. Leur viande est déjà forte en goût, il n'y aurait pas d'intérêt à le faire.
12. Débarrasser les suprêmes sur une assiette et les réserver au réfrigérateur pour que les saveurs du beurre d'herbes se diffusent bien dans la volaille.
13. Vérifier la cuisson des carottes en plantant la lame d'un couteau dedans.
14. S'il reste beaucoup de bouillon, finir la cuisson sans couvercle.

Étape 3

Cuisson des suprêmes de volaille

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
2. Sortir les volailles du réfrigérateur puis les assaisonner de sel et de poivre sur les deux faces.
3. Assaisonner avant la cuisson permet au sel de pénétrer au coeur de la viande.
4. Faire chauffer une poêle puis ajouter le beurre et le faire chauffer jusqu'à coloration noisette.
5. Mettre les volailles dans la poêle quand le beurre est noisette pour les saisir.
6. Saisir permet de garder les saveurs de la volaille à l'intérieur et de garder le moelleux de la viande.
7. Cuire jusqu'à coloration blonde de la volaille en faisant attention à ce que le beurre reste de couleur noisette, il

volaille

4 **Suprême(s) de volaille**
20 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

ne doit pas noircir.

8. Retourner la volaille pour la colorer légèrement de l'autre côté en l'arrosant du jus de cuisson à l'aide de la cuillère à café.
9. Débarrasser les volailles dans un plat, les arroser avec le beurre de cuisson et enfourner pendant 10min.
10. Déglacer les sucs de cuisson de la poêle où la volaille a cuit c'est-à-dire verser un peu de bouillon (ou de l'eau) dedans.
11. Remuer à l'aide de la cuillère à café.
12. Ajouter un peu de beurre et remuer pour lier la sauce c'est-à-dire l'épaissir un peu.
13. Vérifier la cuisson des carottes, les arroser un peu avec le jus restant puis stopper la cuisson.
14. Sortir les volailles du four, les couvrir avec du papier aluminium et laisser reposer 20min. Cette étape va permettre à la viande de s'attendrir, de rester bien moelleuse.
15. Remettre les volailles au four après le temps de repos, juste pour les faire réchauffer.

Étape 4

Dressage

1. Bien rouler les carottes dans le jus de cuisson restant puis les dresser sur des assiettes de service en les faisant se chevaucher harmonieusement.
2. Sortir la volaille du four, ôter le papier aluminium puis les couper en deux.
3. Dresser les morceaux de volaille sur l'assiette.
4. Si la sauce a un peu trop réduit, si elle a figé, verser quelques gouttes de bouillon et porter de nouveau à ébullition.
5. Arroser la volaille et les carottes avec la sauce.
6. Mettre quelques gouttes d'huile d'olive sur les fanes de carotte et en décorer les carottes.