



SUPRÊME DE POULET AU LARD ET FOIE GRAS



20 min



20 min



1 pers.



RÉALISÉ PAR

Les bonnes recettes de Mamie

Cela pourrait presque être un repas de Noël! ou en tout cas un repas festif! Vous pourrez l'accompagner de toutes sortes de légumes de votre choix et de saisons.

INGRÉDIENTS

- 1 filet de poulet
- 30-50 gr de foie gras
- Une petite tomate
- Une cuillère à thé d'huile de noix
- Une petite cuillère à thé de vinaigre balsamique
- Un peu de ciboulette
- 2 feuilles de basilic
- 20cl de fond
- de volaille
- 2 cl de porto blanc
- 1 petite échalote
- 2 tranches de lard salé
- Sel, poivre

Quinoa aux champignons des bois:

- Entre 40-60gr de quinoa
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bocal de champignons
- Un peu d'huile d'olive
- 1 demi cube de bouillon de volaille
- Sel, poivre

ASTUCES DU CHEF

On peut aussi faire cette recette avec un filet de dinde. Mais cela risque d'être un peu plus sec!

Quinoa de champignons : Cette recette peut très bien se faire avec du riz, du boulgour ou de blé dur (Ebly). Vous pouvez aussi varier les sortes de champignons frais ou en bocal.

MARCHE À SUIVRE

Suprême de poulet

Fendre profondément le blanc de poulet dans le sens de la longueur. Emietter le foie gras en petits morceaux, puis mouler le en un petit boudin.

Insérer-le avec les feuilles de basilic dans le filet de poulet.

Etaler les tranches de lard, poser le blanc de poulet et rouler les tranches autour de celui-ci. Hacher l'échalote et la ciboulette.

Ebouillanter la tomate, la peler et l'épépiner. Puis la couper en petits dés.

Dorer à feu vif le poulet, puis baisser et laisser cuire à feu doux 15 min. Retirer le poulet, puis faire revenir l'échalote, ajouter le vinaigre et le porto et faire flamber.

Ensuite ajouter le fond de volaille, les dés de tomate, l'huile de noix, porter à ébullition, et hors du feu battre vigoureusement avec une fourchette.

Finir en ajoutant la ciboulette.

Couper en tranche le poulet et napper avec la sauce.

Quinoa de champignons des bois

Peler l'ail et l'oignon et dégermez l'ail. Les hacher séparément.

Faire chauffer un peu d'huile dans une casserole et faire fondre à feu doux l'oignon, puis ajouter le quinoa. Mélanger 2 min., mettre le demi cube de bouillon et verser de l'eau jusqu'à couvrir le quinoa. Laisser cuire 10 min.

Après avoir égoutté les champignons, faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, ajouter les champignons et l'ail. Les faire revenir 5 min., saler et poivrer.

Puis une fois le quinoa cuit, incorporer les champignons et ajouter une cuillère de persil haché. Mélanger le tout et servir dans un plat ou sur assiette.