Suprême de poulet à la sauce béarnaise, asperges d'hiver et pâtes

Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min

Temps actif: 45 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

4	suprêmes de poulet suisse (voir conseil)
1	citron
1 kg	salsifis (asperges d'hiver)
	sel
1 cs	beurre
1 cs	huile de colza
	poivre du moulin
1 cs	huile de tournesol HO
2 branches	romarin
2 branches	thym
2	échalotes
1 cc	poivre blanc en grains
1 dl	vin blanc
1 dl	bouillon de légumes
1 cs	vinaigre à l'estragon
160 g	beurre
2	jaunes d'œuf
1 1/2 cc	estragon séché
250 g	tagliatelles vertes

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

938	kcal
43 g	de protéines
50 g	de glucides
53 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Conseil

Le suprême est un blanc de poulet avec la peau et une partie raccourcie de l'os de l'aile. La meilleure solution est de le commander à l'avance auprès de la boucherie. On peut remplacer le suprême par du blanc de poulet ordinaire.

Préparation

1 Laver le citron à l'eau chaude, le presser et verser le jus dans un saladier avec beaucoup d'eau.

Viande Suisse

Mon choix.

2 Éplucher les salsifis sous l'eau courante et les couper en morceaux de 8 cm de long. Les mettre dans l'eau citronnée pour éviter qu'ils ne se colorent.

3 Faire ensuite cuire les salsifis al dente dans une grande quantité d'eau salée. Faire fondre le beurre avec l'huile de colza dans une poêle. Ajouter les salsifis, poivrer et réserver à couvert.

4 Préchauffer le four et un plat à 80° C (chaleur tournante ou supérieure et inférieure).

5 Saler et poivrer le poulet. Chauffer l'huile de tournesol dans une poêle. Saisir les blancs côté peau pendant 3 minutes, puis les retourner, ajouter les herbes et faire cuire le tout encore 3 minutes. Déposer le poulet dans le plat chaud et poursuivre la cuisson au four pendant 60 minutes.

6 Peler les échalotes, les hacher et les mettre dans une poêle. Ajouter le vin blanc, le bouillon et le vinaigre et faire réduire de moitié. Passer le liquide au tamis.

7 Faire fondre le beurre à feu doux. Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs, l'estragon et le fond de cuisson au bain-marie frémissant jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Incorporer le beurre liquide à la préparation, d'abord goutte à goutte puis en filet mince pour lier la sauce. Saler, poivrer et réserver la sauce béarnaise au-dessus du bain-marie.

8 Cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau salée. Égoutter et réserver au chaud. Réchauffer en même temps les salsifis.

9 Sortir le poulet du four, le couper en larges tranches selon les goûts et le dresser sur des assiettes préchauffées avec la sauce béarnaise, les salsifis et les pâtes.