



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



La différence est là.

 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
1.5 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.

- 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.