

Suprêmes de poulet printaniers au raifort



Suprêmes de poulet printaniers au raifort

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 30 minutes

Pour 6 personnes

Ingédients

6 blancs de poulet fermier (150 g chacun) 900 g de légumes nouveaux (carottes, navets, céleri-rave, pois gourmands) 2 tablettes de bouillon de légumes 2 échalotes 25 g de brousse de brebis 12 cl de crème à 15 % 1 cuillère à café de raifort râpé 20 g de moutarde de Dijon 5 g de beurre 1 botte de persil plat 1/2 botte de cerfeuil 1/2 botte d'estragon sel poivre

Préparation

Portez à ébullition 2 l d'eau avec les tablettes de bouillon. Mettez-y les légumes épluchés à cuire 15 à 20 min. Egouttez-les et réservez au chaud. Faites fondre au beurre les échalotes hachées, incorporez le persil haché et la brousse, remuez, salez, poivrez et ajoutez une pointe de raifort.

Enduisez les blancs avec cette farce et roulez-les dans du film alimentaire. Portez à nouveau le bouillon à ébullition, plongez-y les suprêmes et faites cuire 15 min puis laissez 10 min dans le bouillon, hors du feu. Retirez ensuite le film.

Prélevez 80 cl du bouillon et faites-le réduire à feu vif pour obtenir 20 cl. Ajoutez la moutarde, le reste de raifort, la crème et fouettez. Servez les suprêmes et les légumes, nappés de sauce et décorés de cerfeuil et d'estragon

Notes personnelles