

Suprême de volaille au lait de coco et au citrus hystrix



Ingrédients pour 6 personnes :

Pour les suprêmes de volaille :

6 suprêmes de volaille, 100g de beurre, sel, sucre, 1 citrus hystrix ou 2 combawas, huile d'olive

Pour les carottes :

2 carottes blanches, 2 carottes oranges, 2 carottes jaunes, sel, sucre, beurre, 1 citrus hystrix ou 1 combawa

Pour la sauce :

Les ailerons des suprêmes de volaille, 1 citrus hystrix, ½ litre de lait de coco, Maïzena, 30g de beurre

Le beurre de citrus :

Mixer 100g de beurre avec le zeste de citrus et quelques gouttes de jus de combawa, une pincée de sel et une pincée de sucre.

Les blancs de volaille :

Séparer les ailerons des suprêmes. Décoller en partie la peau du filet et glisser entre chair et peau une belle cuillère de beurre de citrus. Poêler les filets de volaille dans un filet d'huile d'olive à chaleur moyenne pour obtenir une peau bien dorée et croustillante. Arroser pendant la cuisson régulièrement les suprêmes avec le beurre de la poêle. Retourner les suprêmes sur l'autre face et laisser finir de cuire hors du feu. La chair du poulet restera ainsi très moelleuse.

Les carottes :

Couper les carottes en petit dés de 5mm de côtés. Les glacer à blanc avec un peu d'eau, sel, sucre et une cuillère de beurre. En fin de cuisson râper un peu de zeste de citrus.

La sauce :

Cuire les ailerons de volaille dans ½ litre d'eau pendant 20mn à couvert. Ajouter le lait de coco et le zeste d'un ½ citrus. Cuire doucement 10mn. Saler et sucrer légèrement. Lier avec un peu de Maïzena mais en gardant la sauce assez liquide. Monter avec une cuillère de beurre et filtrer finement.

Dressage :

Déposer au fond de l'assiette 2 cuillères de carottes.

Poser dessus un suprême de volaille puis verser un cordon de sauce.