

Poulet

Suprême de volaille fermière farci aux épinards


1h55

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

55 min

CUISSON

0

REPOS

445

CALORIES

Étape 1

Préparation du jus de volaille

- 1 Éplucher et rincer les échalotes.
- 2 Les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur, les réserver dans un saladier.
- 3 Concasser chaque aileron en trois, les réserver dans un saladier.
- 4 Frapper la gousse d'ail avec la paume de la main pour la fendre, rincer le thym et le laurier.
- 5 Faire chauffer la cocotte avec un filet d'huile de tournesol, préparer un saladier avec une passoire posée dessus.
- 6 Lorsque l'huile est bien chaude, faire colorer les ailerons à feu vif pour faire accrocher les sucs.
- 7 Une fois bien dorés, égoutter les ailerons dans la passoire, remettre le gras récupéré dans la cocotte.
- 8 Faire revenir les échalotes émincées en les faisant dorer.
- 9 Dégraisser la cocotte et remettre les ailerons dedans.
- 10 Déglacer avec le noilly prat et le vin blanc, gratter à

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les suprêmes de volaille

4 **Suprême(s) de volaille**
150 g **Crépine(s) de porc**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**

Ingrédients pour la farce aux épinards

250 g **Pousses d'épinard**
20 g **Beurre**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**

ingrédients pour la garniture

800 g **Pousses d'épinard**
40 g **Beurre**

Ingrédients pour le jus

l'aide d'une spatule pour bien décoller les sucs accrochés au fond du récipient.

- 11** Laisser réduire aux trois quarts, mouiller avec le fond brun de veau et compléter à hauteur avec le fond blanc de volaille.
- 12** Ajouter l'ail, le thym et le laurier, laisser cuire à feu doux durant 30 minutes.

Étape 2

Préparation des épinards

- 1** Équeuter et laver les pousses d'épinards destinées à la farce de la volaille et celles destinées à la garniture.
- 2** Réserver celles pour la garniture au frais.
- 3** Éplucher la gousse d'ail et la piquer sur la fourchette.
- 4** Faire chauffer une casserole, ajouter le beurre.
- 5** Lorsqu'il commence à prendre une jolie couleur noisette, jeter les épinards dedans, saler légèrement et remuer avec la gousse d'ail piquée sur la fourchette pendant quelques courts instants.
- 6** Débarrasser les épinards dans un saladier et le placer au réfrigérateur.
- 7** Garder de côté la fourchette avec la gousse d'ail piquée.

Étape 3

Finition du jus de volaille

- 1** Préchauffer un four à 180°C (Th.6).
- 2** Passer le jus dans une casserole à travers un chinois, le mettre à réduire à feu doux jusqu'à qu'il prenne une consistance nappante.

Étape 4

Préparation des suprêmes farcis

- 1** Ouvrir les suprêmes en portefeilles, assaisonner l'intérieur de sel fin et de poivre.
- 2** Récupérer les épinards refroidis et les répartir dans les blancs de volaille.
- 3** Rouler les suprêmes pour leur redonner leur forme, puis les rouler dans la crépine.
- 4** Les ficeler pour les maintenir fermés durant la cuisson.
- 5** Mettre une poêle à chauffer, ajouter un filet d'huile de tournesol.
- 6** Lorsque l'huile est chaude, saler les suprêmes, les faire dorer sur toutes les faces.
- 7** Les débarrasser dans un plat et enfourner pendant 7 minutes.

Étape 5

Cuisson des épinards en garniture

- 1** Sortir les épinards du réfrigérateur, mettre une casserole à chauffer avec le beurre
Lorsqu'il commence à prendre une jolie couleur noisette.

de volaille

1 kg **Aileron(s) de poulet**
8 **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
4 branche(s) **Thym**
1 feuille(s) **Laurier**
10 cl **Fond brun de veau**
50 cl **Fond blanc de volaille**
10 cl **Vin blanc**
5 cl **Noilly Prat**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**

- 2 jeter les épinards dedans.
- 3 Saler légèrement et remuer avec la gousse d'ail piquée sur la fourchette.
- 4 Aussitôt tombés, couper le feu et garder les épinards au chaud.

Étape 6

Dressage

- 1 Sortir les volailles du four, les déficeler, les trancher en biais au milieu et les dresser sur assiette.
- 2 Former des boules avec les épinards, les déposer à côté des morceaux de suprêmes.
- 3 Saucer avec le jus de volaille réduit.