

Suprême de volaille tonka et purée de patate douce

Le suprême de volaille tonka se présente comme une assiette chaude et délicate : la viande dorée, une sauce crémeuse légèrement parfumée à la fève tonka et une purée de patate douce soyeuse. Le suprême de volaille tonka révèle des notes vanillées et d'amande qui subliment la volaille sans la dominer, tandis que la purée apporte douceur et texture onctueuse. Idéale pour un dîner en famille ou un repas entre amis, cette recette joue la carte de la finesse avec des ingrédients simples. En moins d'une heure, vous obtiendrez une harmonie sucrée-salée élégante et originale, parfaite pour surprendre sans complexité en cuisine.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 suprêmes de volaille (blancs avec peau), 150-180 g chacun
- 800 g de patates douces
- 30 g de beurre + 10 g pour la cuisson
- 10 cl de lait ou crème légère pour la purée
- 20 cl de crème liquide (30 %) pour la sauce
- 10 cl de bouillon de volaille (ou cube dilué)
- 1 échalote finement ciselée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'érable (facultatif)
- 1 petite fève tonka entière (à râper au dernier moment)
- Sel et poivre du moulin
- Quelques brins de persil ou ciboulette pour servir (facultatif)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Fèves Tonka Entières
BRESIL BIO



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez les patates douces: épluchez-les, coupez-les en morceaux réguliers et mettez-les à cuire dans une casserole d'eau salée frémissante pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pendant la cuisson, sortez les suprêmes du réfrigérateur 10 minutes avant cuisson. Salez et poivrez la peau et la chair.

Faites chauffer l'huile d'olive et 10 g de beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif. Posez les suprêmes côté peau et laissez dorer 6-8 minutes sans les bouger pour obtenir une peau croustillante.

Réduisez le feu à moyen, retournez les suprêmes et poursuivez la cuisson 8-10 minutes selon l'épaisseur, en arrosant avec le jus de cuisson. Vérifiez la cuisson: le jus doit être clair et la chair à 65-70 °C si vous utilisez un thermomètre.

Retirez les suprêmes et réservez au chaud sous une feuille de papier aluminium. Déglacez la poêle avec le bouillon en grattant les sucs, ajoutez l'échalote ciselée et laissez réduire 2 minutes.

Ajoutez la crème liquide et le miel si utilisé, laissez épaissir à feu doux 3-4 minutes. Hors du feu, râpez très légèrement la fève tonka (voir dosage) sur la sauce et mélangez. Goûtez, rectifiez sel et poivre.

Égouttez les patates douces, écrasez-les au presse-purée ou au fouet avec le beurre restant et le lait ou la crème jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement.

Dressez: une cuillerée généreuse de purée, un suprême posé dessus, nappez d'un filet de sauce à la tonka et parsemez d'herbes fraîches. Servez immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Râpez la fève tonka sur la sauce hors du feu ou juste après avoir coupé le feu pour préserver ses arômes. Pour une sauce plus brillante, ajoutez une noisette de beurre froid en fin de réduction. Si la purée est trop ferme, allongez-la avec un peu de lait chaud pour garder une texture soyeuse.

