

Suprême de volaille farci aux Ecorces d'Iyokan Confites

Envie d'un plat de fête simple et parfumé ? Ce suprême de volaille farci aux Ecorces d'Iyokan Confites marie la chair tendre du blanc rôti à la douceur zestée et légèrement amère de l'iyokan confit. La farce fine, moelleuse et parfumée se glisse sous la peau croustillante pour libérer à la coupe des éclats d'agrumes brillants ; en bouche, la texture soyeuse de la volaille rencontre la mâche souple de l'écorce confite. À servir pour un dîner convivial ou un repas dominical accompagné de légumes rôtis.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
30 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 4 suprêmes de volaille (blancs avec peau), 180-220 g chacun
- 250 g de chair de volaille hachée (ou blanc de volaille haché)
- 25 g d'Ecorces d'Iyokan Confites (voir dosage ci-dessous)
- 1 échalote, finement ciselée
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 œuf
- 40 ml de crème liquide
- 30 g de chapelure
- 1 c. à soupe de persil plat ciselé
- 1 c. à café de thym frais effeuillé (ou 1/2 c. à café séché)
- 30 g de beurre + 1 c. à soupe d'huile d'olive

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Ecorces d'Iyokan Confites



Scanner pour voir le produit

- 50 ml de vin blanc sec (ou un peu de bouillon de volaille)
- 100 ml de bouillon de volaille
- Sel et poivre du moulin
- Ficelle de cuisine et/ou piques pour fermer
- Quelques micro-pousses ou feuilles de persil pour la finition

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Hachez finement 20 g des Ecorces d'Iyokan Confites en petits dés; réservez 5 g en fines lanières pour la finition.

Dans une poêle, faites fondre 15 g de beurre avec l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'échalote et l'ail, faites revenir 2 à 3 minutes sans colorer.

Ajoutez la chair de volaille hachée et faites cuire 3 à 4 minutes juste pour la raffermir. Salez et poivrez légèrement. Laissez tiédir hors du feu.

Dans un saladier, mélangez la chair tiédie, l'œuf, la crème, la chapelure, le persil, le thym et les dés d'écorces d'iyokan confites. Rectifiez l'assaisonnement: le mélange doit rester moelleux et malléable.

Avec un couteau, formez une poche dans chaque suprême ou soulevez délicatement la peau. Remplissez généreusement de farce (environ 80 g par suprême), puis refermez et ficelez ou maintenez avec des piques.

Salez et poivrez l'extérieur des suprêmes. Dans une poêle passant au four, faites fondre le reste de beurre à feu vif et saisissez les suprêmes 3 à 4 minutes côté peau pour bien la colorer, puis 1 minute de l'autre côté.

Déglacez la poêle avec le vin blanc, ajoutez le bouillon et enfournez la poêle 18 à 20 minutes à 180 °C jusqu'à cuisson complète (le jus doit être clair). Retirez les suprêmes et laissez reposer 5 minutes.

Pendant que la viande repose, réduisez la sauce sur feu moyen si nécessaire, incorporez 5 g d'Ecorces d'Iyokan Confites coupées en fines lanières pour parfumer la sauce et montez-la éventuellement avec une noisette de beurre.

Découpez les suprêmes en tranches épaisses pour révéler la farce, nappez de sauce et décorez avec les lanières d'iyokan confit et quelques micro-pousses. Servez chaud avec des légumes rôtis ou une purée onctueuse.

Le conseil des Épices Curieuses

Coupez les écorces très finement pour que leur parfum se diffuse sans dominer la farce. Ajoutez-les plutôt en fin de cuisson de la sauce pour préserver leur texture moelleuse. Laissez toujours reposer la viande 5 minutes avant de la trancher pour conserver jus et moelleux.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit