

SUPRÊME DE POULET À LA MANGUE

Recette pour 4 personnes

Ingrédients 4 suprêmes de poulet
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 noix de beurre
1/2 lb de veau haché
1 pincée de cannelle moulue
1 échalote française hachée finement
1 mangue, pelée et coupée en petits cubes
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe de zeste de citron haché
1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
2 mangues, pelées et coupées en tranches
1 tasse de bouillon de poulet
1/4 de tasse de crème à cuisson 35%

Méthode

Farce

Déposer dans un bol le veau haché, la cannelle, l'échalote française, la mangue en petits cubes, le jus de citron, la coriandre hachée, le zeste de citron, sel et poivre. Bien mélanger et réserver.

Farcir les suprêmes

A l'aide d'un couteau, faire une incision dans la partie la plus épaisse du suprême, mettre la farce à l'aide d'une poche ou à la cuillère.

Préchauffer le four à 375F

Dans une poêle, ajouter l'huile, le beurre et saisir les suprêmes. Transférer les suprêmes dans un contenant, ajouter le bouillon de poulet, la mangue en tranches, déposer quelques branches de coriandre, saler et poivrer. Recouvrir et mettre au four à 350F environ 35 à 40 minutes. Retirer les suprêmes, jeter les branches de coriandre et verser la garniture dans un mélangeur électrique pour réduire en purée. Transvider dans une casserole, ajouter la crème à cuisson et cuire pour obtenir une sauce crémeuse.

Dressage

Sur une assiette de service, comme accompagnement faire une julienne de légumes (carottes, oignons, courgettes, pois mange tout), aubergines grillés et un riz au jasmin. Dresser les suprêmes sur le riz et à côté la julienne de légumes avec les aubergines. Napper la sauce sur l'assiette et terminer avec une branche de coriandre.

