

AIGUILLETTES DE VOLAILLE, MANGE-TOUT, SAUCE À L'ÉPIAIRE ET PURÉE À LA CIBOULETTE



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Filet de poulet	1.20 kilo
mange-tout	36 pcs
feuille d'épiaire	2 belles poignées
Échalotes	3 pcs
Beurre	20 gr
crème fraîche	30 cl
fond de volaille	30 cl
Huile d'olive	5 cl
fond de volaille	30 cl
Beurre	10 gr
belles pommes de terre	6 pcs
ciboulette	1 botte
beurre, lait, œuf, muscade	
Sel & poivre	0 Q.S.

Préparation

- Détailler les filets de volaille en aiguillettes, les cuire à la poêle ; les réserver et garder le jus de cuisson pour la sauce viande.

- Cuire les mange-tout à la casserole ; laisser croquant. Égoutter, réserver.

Aiguillettes de volaille, mange-tout, sauce à l'épiaire et purée à la ciboulette - révision

0

<https://cuisinesauvage.org/recipe/aiguillettes-de-volaille-mange-tout-sauce-a-lepiaire-et-puree-a-la-ciboulette/>

-
-
3. Pour la sauce à l'épiaire, hâcher finement les échalotes. Les faire suer avec l'huile d'olive dans une petite casserole. Ajouter ensuite le fond de volaille et laisser réduire. Verser la crème, laisser chauffer, saler et poivrer. Ajouter ensuite les feuilles d'épiaire préalablement lavées et égouttées. Laisser cuire 5 minutes. Mixer cette sauce.

 4. Pour la sauce viande, déglacer le jus de cuisson de la volaille avec le fond. Laisser réduire. Ajouter ensuite le beurre et lier la sauce si nécessaire.

 5. Pour la purée : cuire les pommes de terre (coupées en petits morceaux) dans un mélange eau-lait, saler et poivrer. Une fois cuites, les égoutter en gardant du liquide ; les presser ; ajouter le beurre, le lait, les œufs selon la consistance voulue. Ciseler la ciboulette lavée et l'incorporer à la purée au moment du service ; bien mélanger.

 6. Dressage : disposer 3 à 4 aiguillettes de volaille sur l'assiette. Verser un peu de sauce à l'épiaire sur chaque morceau de viande. Parsemer l'assiette de mange-tout. Placer la quenelle de purée puis pour terminer, verser un filet de sauce de viande autour des ingrédients. Décorer avec quelques jolies fleurs d'épiaire.
-