

FILET DE VOLAILLE, RADIS CARAMÉLISÉS, CAROTTE RÔTIE, SAUCE À L'ÉPIAIRE ET PURÉE À LA CIBOULETTE



Ingrédients pour 16 personnes

Ingrédient	Quantité
filet de volaille	2.40 kg
Huile d'olive	
Radis	64 pcs
Beurre	
sucré	5 c. à s.
Belles carottes	16 pcs
Gousses d'ail	3 pcs
Huile d'olive	7 cl
thym, romarin	
Sel, poivre	
belles poignées de feuilles d'épiaire	3
Échalotes	4 pcs
Beurre	27 gr
crème fraîche	40 cl
fond de volaille	40 cl
fond de volaille	40 cl
Beurre	13 gr
belles grosses pommes de terre	6 pcs
botte de ciboulette	1

Lait

Filet de volaille, radis caramélisés, carotte rôtie, sauce à l'épiaire et purée à la ciboulette - révision 0

<https://cuisinesauvage.org/recipe/filet-de-volaille-radis-caramelises-carotte-rotie-sauce-a-lepiaire-et-puree-a-la-ciboulette/>

Page 1 / 3

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

Ingrédient	Quantité
Beurre	
Oeuf	

Préparation

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

Radis caramélisés

1. Nettoyer et couper les racines ; laisser un peu de fane. Les cuire au beurre ; ajouter un filet d'eau et le sucre au 3/4 de la cuisson. Réserver au chaud.

Carottes rôties

1. Préchauffer le four à 180°. Nettoyer et peler les carottes. Les cuire à l'eau salée durant environ 10 minutes ; les égoutter.
2. Verser un fond d'huile dans un plat à gratin ; écraser l'ail et le déposer dans le plat avec des brins de thym et/ou romarin. Ajouter les carottes. Saler, poivrer ; Mélanger les carottes dans le plat afin de les imbiber d'huile et aromates. Les enfourner 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient dorés et commencent à devenir croustillants.

Sauce à l'épiaire

1. Hacher 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. Réserver.

Sauce viande

1. Déglacer le jus de cuisson de la volaille avec le fond. Laisser réduire. Ajouter ensuite le beurre et lier la sauce si nécessaire.

Purée à la ciboulette

1. Cuire les pommes de terre (coupées en petits morceaux) dans un mélange eau-lait, saler, 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 ; bien mélanger. Tenir au chaud.
-

Dressage

1. Disposer 3 à 4 aiguillettes de volaille au centre de l'assiette. Verser un peu de sauce à l'épiaire sur un bord de chaque morceau de viande. Placer les radis et les carottes en opposé. Verser délicatement la sauce de viande autour. Placer la quenelle de purée. Décorer avec quelques belles fleurs d'épiaire.
-
-