

SUPRÊME DE VOLAILLE FARCIE ET POINTES D'ASPERGES GRATINEES

Coût  Difficulté  Durée 

INGREDIENTS (pour 2 personnes)

- 2 suprêmes de volaille
- 300 gr d'Asperges vertes
- 15 gr de pignons
- 30gr d'Emmental râpé
- ½ gousse d'ail
- 3-4 branches de persils (selon vos goûts)
- Poivre (selon vos goûts), un peu de sel.

DEROULE DE LA RECETTE

Nettoyer les asperges. Couper les pointes (hauteur de 7-8cm environs). Eplucher les pieds pour retirer les fibres.

Cuire l'ensemble des asperges à la vapeur. Au bout de 9-10 mn retirer les pointes pour les garder fermes. Poursuivre la cuisson des pieds jusqu'à ce qu'ils soient tendres (vérifier avec la pointe du couteau).

Torréfier les pignons (les faire revenir à sec dans une poêle pour qu'ils dorent). Placer les pieds d'asperge dans un saladier puis ajouter, les pignons dorés, la ½ gousse d'ail ciselée, le persil haché finement, saler légèrement et poivrer selon votre goût. Mixer l'ensemble jusqu'à obtenir une préparation épaisse (il peut rester quelques pignons encore entiers). Ajouter 10 gr d'Emmental et mélanger.

Placer les pointes d'asperges dans un plat allant au four, les recouvrir d'Emmental restant puis les réserver.

Préparer la volaille :

Inciser le suprême sur la moitié. Dans l'incision, incorporer la préparation d'asperges vertes mixées. Attention de ne pas trop en mettre. Fermer l'incision à l'aide de cures dents.

Faire chauffer la poêle puis cuire les suprêmes. En fin de cuisson des volailles, allumer le four position grill et enfourner les pointes d'asperges pour les gratiner (surveiller +++). Retirer les cures dents aux suprêmes.

Accompagner les suprêmes farcis et les pointes d'asperges gratinées avec un féculent semi complet ou complet.

Bon appétit