

Blanc de volaille à la sauge cuite sous vide, sauce infusée aux morilles, pommes Rattes rôties au romarin, asperges vertes, citron |

Recette pour 4 personnes

Description

Voilà un plat plein de saveurs, techniquement surprenant et malgré tout très accessible.

Vous allez faire des heureux, profitez-en, c'est le but ultime en cuisine, faire plaisir.

L'astuce du chef

** Cette astuce s'appelle *contiser* une volaille (insérez sous la peau).

Ingrédients

Blanc de volaille

- 4 Unité(s) Poitrine de poulet
- 8 Feuille(s) Sauge
- Sel et poivre

Sauce aux morilles

- 150 Ml Demi-glace de veau
- 75 Ml Vin rouge
- 75 Gr Échalote française
- 50 Gr Champignons Morilles
- 125 Ml Crème 35% à cuisson
- Sel et poivre

Pommes Rattes

- 400 Gr Pommes de terre ratte
- Sel et poivre

Asperge verte

- 12 Unité(s) Asperge verte
- 0.50 Unité(s) Zeste(s) de citron
- 0.50 Unité(s) Jus de citron
- 1 Cuil. à soupe Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Volaille

Programmez le thermocirculateur 65°C (149°F), le partir dans son bac d'eau.

Incisez la peau en surface des poitrine de volaille, glissez entre la peau et chair des feuilles de sauge. (voir astuce du chef **)

Placez les poitrines contisées dans les sac sous vide, ajoutez-y deux belle noisettes de beurre. Les mettre sous vide, de manière à être prêt pour la cuisson.

Sauce

Épluchez et ciselez finement les échalotes française. Préparez le fond de veau, le garder au chaud. Réhydratez les morilles (une heure dans une eau tiède), les émincer grossièrement.

PDT

Passez les pommes Rattes sous l'eau froide, assurez-vous de bien les laver.

Asperges vertes

Dépointez les asperges, coupez la base des queues d'asperges.

Volaille

Immergez les sacs sous vide dans le bac d'eau préparez à température constante de :
65°C (149°F) cuisson durant un minimum de 1heure

Au moment de servir, les passer dans une poêle chaude avec de l'huile, de manière à bien saisir la peau. (gardez la poêle pour la sauce.

Le but est de la rendre croustillante, avec en apparence, les feuilles de sauge.

Au moment de placer la volaille dans l'assiette, la couper en biseau dans son centre, donnez lui du relief sur l'assiette.

Sauce aux morilles

Faire revenir les échalotes dans la poêle (après avoir saisi les blanc de volaille) avec un peu d'huile au besoin, ajoutez-y les morilles.

Déglacez le tout avec le vin, laissez réduire pratiquement à sec, mouillez avec le fond brun (300 ml), ajoutez la crème (125 ml).

Laissez mijoter, assaisonnez en sel et poivre, gardez la sauce au chaud.

Il est possible de passer un bon coup de mixette à main, cela infusera encore plus la saveur des morilles.

Pommes Rattes

Passez les pommes Rattes dans un linge, ensuite, coupez-les en deux sur la hauteur.

Les rassembler dans un bol, arrosez d'un bon filet d'huile d'olive, ajoutez le romarin, le sel et le poivre.

Placez les pommes de terre dans une sauteuse, placez le tout dans le four.

Comptez environ 30 à 45 minutes de cuisson, vérifiez de temps en temps.

Asperge verte

Cuisson

Placez les asperges dans votre panier de cuisson à la vapeur, sur une eau frémissante.

Comptez environ 4 minutes pour une grosseur d'asperge normale.

Piquez la queue de l'asperge avec la pointe d'un couteau, pour vous rendre compte de la cuisson, assurez-vous de garder une certaine résistance. Les plonger dans une eau glacée pour les refroidir, les sortir aussitôt une fois froide.

Finition

Dans un bol, mélangez le jus de citron, les zestes et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et poivre,

arrosez les asperges.

Montage et finitions

Dans une assiette plate, déposez le blanc de volaille coupé en deux morceaux, donnez-lui du mouvement, du relief.

Déposez les asperges sur le côté, tâchez de bien marier les couleurs.

Il ne vous reste plus qu'à napper de la sauce infuser aux morilles, déposez de jeunes pousses pour finir et un tour de moulin à poivre.

Bon appétit!