

Poitrine de poulet de grain farcie au bacon fumé au bois de pommier, quinoa rouge, mangue, crevettes au beurre

Recette pour 4 personnes

Description

Salade de quinoa rouge, crevettes au beurre, blanc de volaille chemisé au bacon. Quelques belles jeunes pousses.

L'astuce du chef

La salade de quinoa peut être servie froide ou tiède. Enveloppés dans de l'aluminium, vous pouvez réaliser cette recette de suprêmes sur le BBQ.

Ingrédients

Salade de quinoa

- 185 Ml Quinoa rouge
- 585 Ml Bouillon de légumes
- 3 Unité(s) Tomate
- 1 Unité(s) Mangue fraîche
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 8 Brin(s) Ciboulette
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 30 Ml Huile d'olive
- 2 Pincée(s) Fleur de sel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre blanc
- 12 Unité(s) Crevettes moyennes décortiquées

Blanc de volaille

- 4 Unité(s) Poitrine de poulet
- 16 Unité(s) Tomates séchées
- 16 Tranche(s) Lard fumé
- 4 Pincée(s) Fleur de sel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre blanc

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **375 F°**

Mise en place

Faites bouillir le bouillon de légumes et pochez le quinoa pour 10 minutes à frémissement. Coupez le feu et laissez reposer 10 minutes à couvert. Égouttez le quinoa et étalez-le sur une plaque pour arrêter la cuisson. Zestez les citrons et pressez-les pour en récupérer le jus. Émincez finement les tomates séchées. Ciselez finement la ciboulette et l'oignon vert.

Blancs de volaille

Faites une incision suffisamment profonde sur les côtés des blancs de volaille, farcissez-les avec les tomates séchées. Sur une feuille de papier cuisson, étalez côte à côte 3 ou 4 tranches de bacon suivant la grosseur des suprêmes de volaille. Déposez votre suprême farci sur le tapis de bacon,

roulez-le de manière à l'envelopper bien proprement. Dans une poêle chaude, déposez délicatement vos suprêmes de volaille chemisés de bacon. Une fois une belle coloration obtenue, disposez vos suprêmes sur une plaque de cuisson. Continuez la cuisson au four pour environ 20-25 minutes. Pour éviter une trop forte coloration du bacon, placez une feuille d'aluminium si nécessaire sur la volaille et finissez la cuisson ainsi.

Montage de l'assiette

À l'aide d'un emporte-pièce, réalisez un joli tapis de salade de quinoa au fond de l'assiette. Détaillez le blanc de volaille en deux, placez les deux morceaux sur le tapis de salade de quinoa, de manière à donner du volume dans l'assiette. Finalisez avec quelques morceaux de crevettes ici et là, et des jeunes pousses.

Bon appétit!