Recette Suprême de volaille aux morilles et asperges

Temps : 20 min **Niveau :** Moyenne **Personnes :** 5

Une recette élégante où la tendreté de la volaille s'allie aux arômes boisés des morilles et à la fraîcheur des asperges.

Préparation

Etape 1

Faire décongeler les morilles en prenant soin de conserver l'eau de décongélation.

Etape 2

Désosser un suprême de volaille et retirer la peau, puis le mixer avec les blancs d'œufs, la crème, du sel et du poivre afin d'obtenir une farce mousseline lisse.

Etape 3

Ouvrir les quatre autres suprêmes en portefeuille et les aplatir légèrement.

Etape 4

Garnir chaque suprême de farce mousseline, ajouter une partie des morilles, puis rouler en paupiettes bien serrées dans du film étirable (en doublant le film pour une bonne tenue).

Etape 5

Cuire les paupiettes au four vapeur à 80 °C pendant environ 40 minutes.

Etape 6

Pendant ce temps, hacher deux morilles, les faire suer au beurre, déglacer avec l'eau de décongélation, laisser réduire, puis ajouter le jus de veau et rectifier l'assaisonnement.

Etape 7

Étuver les asperges avec une noisette de beurre et un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Etape 8

Retirer le film des paupiettes, les faire légèrement colorer au beurre, puis les découper et dresser avec la sauce et les asperges.

Conseils

Astuce de Chef :
Incorporer des légumes de saison, des haricots verts ou des petits pois.
Terminer le dressage avec une huile au pesto pour donner davantage de caractère au plat.

Ingrédients



5 pièce(s)
Suprêmes de poulet



500 g
Morilles entières



16 Asperges vertes



Jus de veau lié liquide



15 cl Crème végétale



2 Blancs d'oeuf liquides



100 g Beurre

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	382
Matières grasses (g)	3.4
Dont acides gras saturés	5.9
Glucides (g)	1.7
Dont sucres	0.4
Protéines (g)	8.1
Sel (g)	0.34