

Blancs de poulet farcis au chèvre frais, purée à l'huile de noisette et asperges vertes

Préparation 20 mn

Cuisson 40 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 blancs de poulet
500-600 g de pommes de terre
20 asperges vertes
3 échalotes
1 botte de ciboulette
160 g de chèvre frais (type Petit Billy)
120 g de beurre
7,5 cl de crème fraîche
15 cl de fond de volaille
15 cl de cidre
6 cl de d'huile de noisette
Sel et poivre du moulin

Mélanger le chèvre avec la ciboulette ciselée et 4 cl d'huile de noisette. Entailler les blancs de poulet pour faire une poche dans la longueur sans aller jusqu'au bout et les farcir avec le mélange au chèvre, refermer les blancs de poulet. Saler et poivrer et envelopper chaque filet dans du film étirable en conservant la forme du filet. Mettre au frigo.

Faire cuire sans coloration dans 10 g de beurre les échalotes finement émincées, déglacer avec le cidre et réduire des 3/4 à feu vif. Verser alors le fond de volaille et la crème chauffés et réduire l'ensemble d'1/3. Monter ensuite en fouettant la sauce avec 60 g de beurre froid en petits dés. Réserver au chaud sans bouillir.

Vous pouvez préparer la sauce d'avance sans mettre le beurre, la réchauffer et la monter au beurre au dernier moment

Peler les asperges et les blanchir 4 mn à l'eau bouillante salée. Emincer les tiges et réserver les pointes.

Faire cuire les pommes de terre avec la peau à l'eau bouillante salée 20 mn environ. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau puis les égoutter, les éplucher et les écraser à la fourchette ou au moulin à légumes. Ajouter les tronçons d'asperges, le reste d'huile de noisette, 50 g de beurre, sel et poivre.

Au moment du repas faire cuire les filets de poulet 15 mn à la vapeur puis les sortir et attendre 5 mn avant de retirer le film et de les couper en 2 pour les mettre sur les assiettes de présentation préchauffées. Disposer sur les assiettes les pointes d'asperges, faire 2 quenelles de purée par assiette et entourer de la sauce bien chaude. Servir sans attendre.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>