Suprême de chapon aux agrumes, légumes anciens et condiment au lait de brebis

MAG#17 CHEFS NOEL

Imprimer

Commenter

Préparation: **45 min**

Ingrédients
4 personnes

- 2 suprêmes de chapon

Pour la marinade et le jus :

- 2 oranges
- 2 mandarines

- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- 1 citron combava
- 1 pamplemousse
- 50 g d'huile d'olive vierge extra
- 200 g de recuite de brebis
- 1 botte de ciboulette
- 1 panais
- 2 navets Boule d'or
- 4 topinambours
- 1 botte de radis
- 200 g de kasha
- Sel, poivre

1. Taillez dans la longueur les suprêmes de chapon et réservez à température ambiante.
2. Récupérez quelques suprêmes des agrumes (2 suprêmes de chaque agrume) et dans une casserole portez à ébullition pour obtenir un écrasé d'agrume.
3. Disposez la purée d'agrumes sur une feuille de papier cuisson déposée sur le tamis du Vitaliseur et disposez les suprêmes dessus. Faites cuire pendant 5 minutes.
4. Pendant ce temps, épluchez les légumes et taillez-les en quartiers. Faites cuire sur le tamis du Vitaliseur pendant 5 minutes et rajouter au bout de 3 minutes les radis. Réservez au chaud.
5. Dans un bol du trio, déposez le kasha (sans ajouter d'eau) et faites le cuire environ 20 minutes.
6. Réduisez ce qu'il reste des agrumes en jus puis mixez-le avec la moitié de la recuite (100g) et l'huile d'olive.
7. Assaisonnez le reste de recuite avec du sel, du poivre et de la ciboulette.
8. Disposez le kasha, les légumes et 1 suprême de chapon dans chaque assiette.
9. Ajoutez quelques quenelles de recuite et arrosez avec un peu de sauce.
10. Si vous le souhaitez, décorez avec des fleurs et des herbes aromatiques

Voici un classique revisité par nos chefs Emilie et Thomas Rousset. Une recette toute en finesse pour accompagner vos repas de fêtes tout en restant léger!

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises