

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Suprême de volaille, écrasée de pommes de terre et sa carotte



HIVER VIANDE

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 4 Suprêmes de poulet fermier d'environ 180 g
- 740 g de pommes de terre épluchées et lavées
- 8 cl de lait de riz
- 6 cl d'huile d'olive BIO
- 4 carottes fanes du jardin
- 4 radis Romarin

- Sel et poivre du moulin

1. Porter à ébullition 3 L d'eau dans le vitaliseur de Marion.
2. Couper les pommes de terre en morceaux et les cuire dans le vitaliseur durant 15 min. Mettre les pommes de terre cuites dans un cul de poule ou dans un petit saladier. Les écraser avec une fourchette et incorporer progressivement le lait de riz et le huile d'olive. Assaisonner et garder au chaud.
3. Saupoudrer de romarin les suprêmes et les cuire dans le vitaliseur durant 16 minutes.
4. Pour finir éplucher les carottes fanes et les cuire durant 5 min.
5. Dans une assiette, servir une portion d'écrase de pomme de terre, la carotte fane, la suprême de volaille et quelques pétales de radis.

Cette recette est réalisée par Juan Martinez Marcano Chef et propriétaire du restaurant / traiteur AUTANA. C'est également l'auteur du livre de cuisine (La cuisine vénézuélienne par Juan Martinez Marcano).Passionné de la bonne chair et du savoir vivre à la française, partage aujourd'hui quelques recettes avec vous.

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

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram