

FICHE DE RECETTE

Suprême de volaille basse température en croute d'herbes et son taboulé au jus de tomates, carottes colorées glacées

Nombre de portions	50
Temps de préparation	60 min.
Temps de cuisson	60 min.
Temps de refroidissement	... min.

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
Eau	Robinet	L	0,4	20,00	<input type="checkbox"/>
Oignons	Frais	g	4	200,00	<input type="checkbox"/>
Laurier	Sec	g	0,18	9,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Céleris vert en branche	Frais	g	6	300,00	<input type="checkbox"/>
Mélange sel/poivre	Sec	g	0,08	4,00	<input type="checkbox"/>
Suprême de poulet	Frais	g	150	7.500,00	<input type="checkbox"/>
Persil	Frais	g	1	50,00	<input type="checkbox"/>
Basilic	Frais	g	2	100,00	<input type="checkbox"/>
Ciboulette	Frais	g	2	100,00	<input type="checkbox"/>
Pain Rassis	Sec	g	13	650,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Beurre	Frais	g	13	650,00	<input type="checkbox"/>
Moutarde à l'ancienne	Frais	g	1,2	60,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Jus de tomate	Frais	cl	25	1.250,00	<input type="checkbox"/>
Couscous	Sec	g	50	2.500,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Carottes	Frais	g	150	7.500,00	<input type="checkbox"/>

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des produits

Préparation la veille :

1) Suprêmes de volaille:

Préparer une casserole d'eau froide assaisonnée de sel et poivre

Ajouter 2 oignons, 3 feuilles de laurier et 2 branches de céleris vert.

Y déposer les suprêmes de volaille et mettre sur feu doux. Amener à température de 62° en mélangeant de temps en temps et répartir la mousse uniformément.

Couper le feu et couvrir. Mettre dans une chambre froide jusqu'au lendemain.

2)

Préparation de la croute d'herbe :

Mixer le

basilic, persil et ciboulette avec les tranches de pain rassis

Ajouter le beurre en pommade (600gr) et les 4 c. à café de moutarde

Vérifier l'assaisonnement

Déposer la farce entre deux feuilles de papier sulfurisé et étaler au rouleau

Mettre au frais

3) Préparation du taboulé

Verser l'eau et le jus de tomate, porter à ébullition

Ajouter le couscous et mélanger jusqu'au 1er bouillon et couper le feu

Couvrir et laisser reposer ¼ d'heure puis égrainer

4)

Préparation des carottes :

Cuire les carottes au bouillon de volaille avec une partie des fanes

Stopper la cuisson à l'eau glacée

Couper les carottes au sifflet

Préparation de la recette le jour-J :

Prendre un suprême de volaille, découper un rectangle de croute à dimension et déposer sur le suprême

Colorer au four à 150° pendant 10 minutes puis déposer sur une cuillère d'huile d'herbe sur l'assiette

Glacer les carottes au beurre (50gr) et déposer sur l'assiette

Faire un cerclage avec du taboulé et déposer une feuille de persil

Mode de cuisson et températures

Volaille au bouillon à 62° env.50 min. puis au four à 150° avec la croute d'herbe env. 10 min

Taboulé au bouillon, le temps indiqué sur la boîte

Carottes au bouillon 15 min puis glacer à la poelle 5 min

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Faire une huile aux herbes : récupérer les tiges des herbes et mixer avec le l'huile et laisser infuser deux jours ensuite passer au chinois

Récupération du bouillon pour un potage ou une sauce

Réutilisation du vieux pain