



Poularde à la vapeur avec des asperges et des morilles



Rezept für 4

Ingrédients

4 blancs de poularde
nourrie au maïs
Sel, poivre et un peu de
beurre
16 asperges blanches
250 g de morilles
nettoyées
1 échalote
Sherry, sel et poivre
Un peu de fond de veau
20 g de beurre
Fines herbes

Préparation

Rouler chaque blanc de poularde bien serré sur lui-même dans du film alimentaire (env. 4 cm de diamètre) et mettre sous vide. Cuire à la vapeur, en utilisant la fonction Vacuisine, 14 minutes à 69 °C. Retirer ensuite le film et faire dorer les blancs à la poêle dans un peu de matière grasse, ajouter les fines herbes. Cuire les asperges à la vapeur 50 minutes à 80 °C. Saisir les morilles dans 10 grammes de beurre, ajouter les échalotes, assaisonner de sel et de poivre et déglacer avec du xérès. Affiner le jus de volaille avec l'estragon et monter avec le beurre.



Anrichten

Présentation

Découper la poularde élevée au maïs en morceaux, ajouter le jus de volaille et disposer élégamment sur une assiette avec les asperges et les morilles.

Réglage de cuisson

Avec préchauffage

14 minutes | vapeur 69 °C (poularde nourrie au maïs)

50 minutes | vapeur 80 °C (asperges)