



Pigeon et son trio de maïs



Rezept für 4

Ingrédients

4 poitrines de pigeon
Jus de volaille
8-12 épis de baby maïs
Sel, poivre, miel
Polenta (instantanée 2 minutes)
Garniture (pop-corn, persil frit, feuilles de chou de Bruxelles, noix noires confites)
Beurre pour la cuisson

Ingrédients de la polenta

100 g de bouillon de légumes
100 g de lait
30 g de beurre
Env. 80 g de semoule de polenta (instantanée 2 minutes)
Sel, poivre, ail, noix de muscade

Préparation

Porter le bouillon de légumes, le lait et le beurre à ébullition. Verser la polenta en pluie et cuire 2 minutes. Réserver et assaisonner avec le sel, le poivre, l'ail et la muscade. Le cas échéant, ajouter de nouveau du liquide avant de servir: la semoule doit être crémeuse. Saisir les poitrines de pigeon dans de l'huile d'arachide et rôtir dans le four préchauffé à l'air chaud avec vapeur à 180 °C pendant env. 3 minutes. Retirer et laisser reposer. Retirer la peau de la poitrine, saler et poivrer et poursuivre la cuisson dans le beurre. Placer une cuillère de polenta sur une assiette et la répartir à plat sur l'assiette à l'aide d'un peigne alimentaire. Trancher la poitrine de pigeon et la poser dessus. Chauffer le baby maïs cuit dans un peu de beurre et de miel et le placer également sur l'assiette. Décorer de pop-corn salé, de noix noires confites, de feuilles de chou de Bruxelles blanchies et de persil frit. Napper de jus de volaille.

Niveau de cuisson

Avec préchauffage 3 minutes | Air chaud avec vapeur 180 °C