

# Suprême de poulet mariné gingembre, carotte et jus d'olives



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
215435	Suprême de poulet fermier Label Rouge IGP Challans VF 200/250 g	180 Gramme
25118	Penne cuite 1 kg Zini	100 Gramme
237452	Purée de carottes CE2 2,5 kg Bonduelle	60 Gramme
15819	Courgettes rondelles 5 kg Minute Bonduelle	40 Gramme
	Olives	40 Gramme
	Gingembre	10 Gramme
	Brin de romarin	1 Pièce
	Citron jaune	1 Pièce
	Huile d'olive	0.01 Litre
	Rhum	PM
	Baie de poivre, sel, poivre	PM

## Etapas de préparation

- 1 Marinade des suprêmes de poulets : mettre les suprêmes de poulet en décongélation selon la méthode HACCP. Embosser chaque pièce de volaille avec une branche de romarin préalablement « brulée » pour que ses arômes et son amertume parfume la chair. Faire rôtir les pièces de volaille à la plancha, flamber au rhum, assaisonner de sel et de poivre. Mixer les olives avec leur saumur, ajouter la purée de carottes, le gingembre et les baies de poivre. Ajouter le jus d'un citron et ses écorces puis les suprêmes de poulet. Laisser mariner 8 heures.
- 2 Cuisson : débarrasser les morceaux de volaille de la marinade puis terminer la cuisson de la viande. La marinade restante doit légèrement caraméliser. Vérifier l'assaisonnement et réserver.
- 3 Garniture : faire suer à l'huile d'olive les courgettes concassées, ajouter les penne cuites et une partie de la marinade préparée préalablement. Assaisonner de sel et de poivre puis réserver. Dresser, en finition : pluche de romarin.

# Suprême de poulet mariné gingembre, carotte et jus d'olives

## L'astuce du Chef

---



La mise en marinade à froid des suprêmes de poulet peut se faire des deux façons : soit départ à cru, soit après rôtissage en périphérie des pièces de viandes.

Le fait de rôtir les pièces de volaille apportera un moelleux plus important, et surtout permettra de corser les subtiles saveurs de la volaille choisie. Cette méthode est aussi utilisée pour le gibier.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid