

Suprême de volaille au thé vert

pour 4 personnes

Ingrédients

Riz basmati 200 grs
1 théière en fonte
Raisin vert épépiné 200 grs
pomme canada 1
Oignon blanc ½
Fenouil ½
Thé vert 3 cc
Crème fleurette 20 cl
Sucre de canne 2 cc
Céleri branche 2 (selon vos goût)
Beurre demi sel 20 grs
Suprême de volaille 4 filets
Fleur de sel, huile d'olive, poivre
Menthe 20 feuilles
Persil plat 20 feuilles

Préparation

Mettre à ébullition une casserole d'eau salée avec un filet d'olive. Laver et couper la pomme en petits cubes ainsi que le fenouil. Couper et épépiner de raisin vert en deux dans le sens de la longueur.

Faire bouillir de l'eau pour l'infusion du thé vert à la menthe avant le déglacage de la préparation.

Mettre 4 branches de menthe fraîche au fond de la théière et 3 cc de thé vert dans le filtre.

Une fois que l'eau frémit, verser 800 ml dans la théière et laissez infuser 10 minutes.

Faire chauffer le wok à feu vif, ajoutez un filet d'huile d'olive et les 20 grs de beurre ½ sel.

Ajoutez les raisins frais et laissez fondre quelques instant puis ajoutez le fenouil. Poursuivez en incorporant l'oignon blanc, la pomme et le céleri pour les amateurs.

Laissez compoter et ajoutez 10 feuilles de menthe ciselées et 10 feuilles de persil plat.

Déglacez avec 20 cl de thé infusé et laissez réduire.

Verser le riz en pluie dans l'eau frémissante à couvert environ 10 minutes pour un riz moelleux.

Une fois la réduction faites dans le wok, assaisonnez de sel, de poivre, de sucre et ajoutez les 4 suprêmes de volailles émincés. Poursuivre la cuisson 5 minutes et ajoutez la crème.

Laissez réduire jusqu'à partielle absorption. Une fois la cuisson terminée servez au bol et ajoutez 5 feuilles de menthe ciselée finement et persil plat.

Recommandation de Jessica : boire le thé à la menthe avec ce plat



Bonne dégustation
Jessica Virzi
Coach culinaire

Sain
& Divin