



FILET DE POULET ET SON SABAYON À L'AIL, ACCOMPAGNEMENTS DE SAISON

INGRÉDIENTS (4 PERS)

- 1 poulet entier
- 1 oignons
- Aromates
- Épluchures de carottes et courgettes
- 2 jaunes d'œuf
- 100g de beurre clarifié
- 2 gousses d'ail claquées
- Romarin
- 1kg de pommes de terre
- Beurre et crème liquide
- 4 gousses d'ail
- Huile de tournesol
- 50g de sucre
- 100g de Vinaigre
- 150g d'eau
- 4 mini courgettes coupées dans la longueur
- 4 carottes fanes



PRÉPARATION

Découper la volaille. Réaliser un fond blanc avec carcasses et épluchures. Assaisonner les filets. Snacker au beurre avec ail et thym en arrosant. Une fois les cotés bien croustillants ajouter du fond blanc jusqu'à la cuisson souhaitée.

Infuser l'ail dans le beurre clarifié avec une branche de romarin. Dans un cul de poule fouetter énergiquement les jaunes avec un peu d'eau tiède pour réaliser un sabayon, ajouter le beurre infusé en fouettant.

Réaliser des plots de pomme de terre, cuire dans le fond blanc et snacker au beurre. Blanchir l'ail en lamelles fines, essuyer, frire 1min à 180°C. Réaliser une crème avec les carottes cuites, crème et curry dans le blinder. Faire bouillir eau, vinaigre et sucre, verser sur les lamelles de courgettes et réserver. Faire griller les mini courgettes sur le grill et les cuire 1min dans le fond blanc. Réaliser une huile avec les fanes ou des herbes aromatiques.



les tables du gers



La Fabrique des Colibris
2 rue des Justices
32 120 Mauvezin
TÉL : 05 62 58 94 54