

Poitrines de volaille farcies à la pomme et au miel

Ingredients for 4 personnes

4		suprêmes de poulet (demipoitrines, sans peau et désossées)
60	ml	de compote de pomme
60	ml	de farine
2		oeufs
180	ml	de lait
125	ml	de chapelure
30	ml	de beurre
30	ml	d'huile
150	ml	de vin blanc
1		échalote française, hachée
45	ml	de miel
250	ml	de fond brun ou de sauce demi-glacé (du commerce)
10	ml	de beurre ramolli
10	ml	de farine

1. Préparation: 20 min. Cuisson: 15 min

Préchauffer le four à 200° C T

Trancher partiellement les suprêmes sur l'épaisseur, puis les ouvrir à plat. Y étaler la compote de pommes. Refermer les suprêmes et les fariner légèrement.

Battre les œufs et le lait dans un bol et y tremper les suprêmes. Les passer dans la chapelure, puis les dorer à feu moyen, dans le beurre et l'huile, 5 minutes de chaque côté.

Poursuivre la cuisson au four, 7 minutes.

Dans une casserole, faire réduire du tiers le vin blanc, avec l'échalote et le miel.

Incorporer le fond brun et laisse réduire du quart.

Mélanger le beurre et la farine pour obtenir un beurre

manié. Lier la sauce avec la beurre manié, en remuant constamment.

Laisser mijoter jusqu'à consistance' désirée. Saler et poivrer.

Published by: Kane@AmisGourmands.fr on 25/10/2008 22:53