



# À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

V I A N D E

Suprême de volaille contisé au chorizo,  
courgette au citron confit



Préparation : 15 Min - Cuisson : 25 Min - Repos : 10 min

## Pour 6 personnes

**Suprêmes de poulet : 6 pièces | Tranches de Chorizo : 6 pièces |**

**Courgettes : 6 pièces | Oignons nouveaux : 3 pièces |**

**Citrons confit au sel : 1 pièce | Estragon : 1/2 botte |**

**Beurre doux : 30 grammes | Piment d'Espelette : 2 grammes |**

**Réduction de vinaigre Balsamique : 5 centilitres |**

**Fleur de sel : 6 Pincées | Huile d'olive : 5 centilitres**

**Couper** le chorizo en tranches fines. **Décoller** la peau des volailles du bout des doigts et **insérer** les tranches de chorizo dessous. **Assaisonner** puis cuire pendant 3 min dans une poêle ou dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive. **Colorer** les 2 côtés en grillant la peau en premier. **Débarrasser** ensuite sur une plaque.

**Préchauffer** le four à 210 °C. **Couper** les courgettes en petits dés (brunoise). **Couper** le citron en 4, l'évider et couper la peau en petits dés. **Émincer** finement les oignons nouveaux. **Ciseler** l'estragon (ou la coriandre). Dans une cocotte, mettre une noisette de beurre et faire suer les oignons nouveaux avec une pincée de sel. **Cuire** 3 min et ajouter le citron et les courgettes, puis **laisser cuire** pendant 6 min. Ajouter l'estragon. **Enfourner** les volailles à 210 °C pendant 10 à 12 min, puis les **laisser reposer** pendant 10 min à la sortie du four.

Dans une assiette, **dresser** un lit de courgettes et **déposer** un suprême dessus. **Décorer** avec quelques traits de réduction de vinaigre balsamique.

**Le plus du chef :** Si vous ne voulez pas allumer le four, cuisez les volailles à la poêle, à couvert et avec un verre d'eau (après avoir effectué la coloration bien sûr).



- Nez : de fruits noirs, d'épices.
- Bouche : une finale sur des tannins veloutés et mûrs.

### le conseil de votre caviste :

Florea Tempranillo Organic Vino de la Tierra de Castilla 2008 Espagne rouge vin issu de raisins de l'agriculture biologique

### Et aussi :

Les Clos de Paulilles 2009 Collioure rosé

Retrouvez les cours de cuisine de L'atelier des Chefs sur [www.atelierdeschefs.fr](http://www.atelierdeschefs.fr)



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION