



©Ludovic Combe, SYVOFA



Suprême de Poulet du Bourbonnais façon barbecue et aubergines laquées au miso

Création du Chef Olivier Valade - Château
Saint-Jean à Montluçon (03)

Pour 4 personnes

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 35 à 45 minutes environ

Ingrédients :

- 4 suprêmes de Poulet du Bourbonnais
- 2 aubergines
- 3 cuillères à soupe de miso blanc ou brun
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de sauce soja réduite en sel
- 4 petits artichauts poivrades
- ½ citron jaune
- 150 g de champignons de saison
- 8 pétales de tomates confites
- Quelques jeunes pousses ou herbes fraîches
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou de riz
- 1 petite gousse d'ail râpée
- 15 cl de bouillon de volaille
- 40 g de beurre
- 40 cl de jus de volaille
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Déroulé de la préparation :

1. Dans une petite casserole, mélangez à feu doux le miso, le miel, la sauce soja, le vinaigre et l'ail râpé. La sauce doit devenir nappante, brillante et légèrement sirupeuse.

2. Préchauffez le four à 160 °C. Coupez les aubergines en deux dans la longueur. Quadrillez légèrement la chair avec la pointe d'un couteau, sans percer la peau. Salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive.

Déposez les demi-aubergines côté peau sur une plaque allant au four. Badigeonnez-les avec un peu de sauce miso-miel. Enfouez pendant 25 à 30 minutes.

3. Tournez les artichauts poivrades en gardant la queue, retirez le foin (partie duveteuse située au centre de l'artichaut), puis plongez-les dans de l'eau citronnée. Coupez-les en 4 dans la longueur.

Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Ajoutez les quartiers d'artichauts et faites-les cuire quelques minutes en remuant. Mouillez avec le bouillon de volaille, salez et poivrez. Piquez avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson. Vous pouvez aussi utiliser des quartiers d'artichauts confits à l'huile.

4. Dans une poêle, faites revenir les champignons avec un filet d'huile d'olive et une noix de beurre. Ajoutez les tomates confites coupées en morceaux. Poivrez légèrement. Gardez cette garniture au chaud.

5. Salez les suprêmes de poulet côté chair et côté peau. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Déposez les suprêmes côté peau contre la poêle. Laissez cuire 6 à 8 minutes à feu moyen, sans trop les bouger, jusqu'à ce que la peau soit bien dorée.

Retournez les suprêmes, ajoutez une noix de beurre, puis arrosez-les pendant 2 minutes avec le beurre moussé. Terminez la cuisson au barbecue pendant 6 à 8 minutes, en les retournant régulièrement. Le poulet doit atteindre 72 °C à cœur. Sortez les suprêmes et laissez-les reposer quelques minutes.

6. Pendant que le poulet repose, récupérez la poêle de cuisson. Ajoutez le jus de volaille et faites chauffer doucement. Hors du feu, ajoutez une petite noix de beurre pour rendre la sauce plus brillante.

7. Déposez une demi-aubergine sur le côté de l'assiette. Garnissez-la avec les champignons, les tomates confites et les artichauts poivrades. Ajoutez quelques jeunes pousses ou herbes fraîches au dernier moment. Versez une cuillerée de sauce au centre de l'assiette. Déposez les suprêmes à côté de l'aubergine, peau dorée vers le haut. Ajoutez un dernier trait de sauce sur le poulet, sans trop en mettre.



En savoir plus sur le Poulet du Bourbonnais AOP :
<https://www.aop-pouletdubourbonnais.fr/>