

## Volaille de Bresse, Ail des Ours, Navet

Recette de Jean Sulpice  
Chef à l'Auberge du Père Bise à Talloires (74)

*Préparation 45min - Cuisson 2h30*

### ► Ingrédients pour 6 personnes

- 6 suprêmes de volaille de Bresse avec leurs ailerons
- 6 belles feuilles d'ail des ours
- 80 cl d'huile d'olive
- 6 mini navets primeurs
- 10 g de beurre
- Sel
- Poivre du moulin

### Jus de volaille

- Les ailerons des suprêmes de volaille
- 1 oignon
- 2 carottes
- 10 cl de vin blanc (Apremont [cépage jacquère] ou muscadet [cépage gros-plant])
- 5 feuilles d'ail des ours ou 1 gousse d'ail
- Les écorces d'un citron jaune
- 1 cuillère à soupe de farine

### Risotto

- 50 g de petit épeautre
- 1 échalote
- 1 noix de beurre
- 1 feuille d'ail des ours ciselée



© Denis Rouvre

### CHÂTEAU FONTVERT

Chemin de Pierrouret - 84160 Lourmarin

Tél : +33 (0)4 90 68 35 83 - Fax : +33 (0)4 90 68 35 89 - Email : [info@fontvert.com](mailto:info@fontvert.com)

[www.fontvert.com](http://www.fontvert.com)

## ► Préparation

Coupez les ailerons et réservez-les. Ils vous serviront à la réalisation du jus de volaille.

### **Jus de volaille**

Versez un filet d'huile d'olive dans un sautoir et ajoutez les ailerons de volaille. Faites-les revenir à feu vif sur toutes les faces en remuant régulièrement. Quand les ailerons ont pris une belle coloration, baissez le feu, ajoutez l'oignon ciselé et les carottes coupées en petits cubes. Faites bien suer les légumes. Ajoutez la cuillère à soupe de farine. Déglacez avec le vin blanc et versez de l'eau jusqu'à hauteur des aliments ; couvrez et poursuivez la cuisson à douce ébullition 1 h 30 environ pour obtenir une consistance sirupeuse. Hors du feu, ajoutez les feuilles d'ail des ours et les écorces de citron. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

### **Cuisson de la volaille**

Assaisonnez les suprêmes de volaille de chaque côté avec du sel fin et glissez une feuille d'ail des ours sous la peau. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à 60-65 °C. Vous pouvez vérifier la température à l'aide d'une sonde de cuisson ou en mettant votre récipient dans le four à 60-65 °C. À température, plongez les suprêmes de volaille dans l'huile et pochez-les 15 min. Au terme de la cuisson, égouttez les suprêmes de volaille sur une grille. Faites-les colorer à feu doux côté peau dans une poêle antiadhésive pendant environ 5 min. Cette technique permet d'extraire la matière grasse et d'obtenir une peau très croustillante. Ce double jeu de textures va faire ressortir de façon extrêmement agréable en bouche le côté moelleux de la pintade. Coupez ensuite chaque suprême de volaille en deux dans la longueur de manière à voir la feuille d'ail des ours. Rectifiez l'assaisonnement au sel de Guérande et donnez un tour de moulin à poivre blanc.

### **Risotto d'épeautre**

Faites cuire le petit épeautre dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 45 min. Vérifiez la cuisson puis égouttez-le. Dans une casserole, faites suer l'échalote ciselée dans une noix de beurre pendant 2 min à feu doux. Ajoutez le petit épeautre et faites revenir. Incorporez au dernier moment les boutons de fleurs d'ail des ours ou à défaut des feuilles d'ail des ours ciselées.

### **Cuisson des légumes**

Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites bouillir les navets 1 à 2 min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau. Les navets doivent être fondants.

## **CHÂTEAU FONTVERT**

Chemin de Pierrouret - 84160 Lourmarin

Tél : +33 (0)4 90 68 35 83 - Fax : +33 (0)4 90 68 35 89 - Email : [info@fontvert.com](mailto:info@fontvert.com)

[www.fontvert.com](http://www.fontvert.com)

► **Finition et dressage**

Disposez harmonieusement sur chaque assiette un suprême de volaille coupé en deux et le risotto. Ajoutez la sauce et les navets réchauffés dans un peu d'eau avec une noix de beurre.

*Vous pouvez réaliser cette recette avec des feuilles d'estragon.*

**Servir accompagné d'un Château Fontvert Mourre Blanc**

**Commentaire sur l'accord par Lionel Schneider (chef sommelier à l'Auberge du Père Bise)**

Un vin complexe, révélant un pêle-mêle de saveurs. Ce vin à la fois puissant mais raffiné, riche mais délicat, met en exergue la complexité de ce plat. Ses notes de fleurs blanches, d'agrumes, d'épices douces, s'associent aux saveurs de l'ail des ours. La fraîcheur ciselée, saline de ce vin, apporte du tranchant et du peps dans l'onctuosité de ce plat.



*Lionel Schneider et Jean Sulpice*

**CHÂTEAU FONTVERT**

Chemin de Pierrouret - 84160 Lourmarin

Tél : +33 (0)4 90 68 35 83 - Fax : +33 (0)4 90 68 35 89 - Email : [info@fontvert.com](mailto:info@fontvert.com)

[www.fontvert.com](http://www.fontvert.com)