

Suprême de poulet « Parmigiana »

Ingrédients

10	pces	suprêmes de poulet frais
10	tr.	jambon de Parme
20	pces	tomates séchées
20	pces	feuilles de basilic frais



Préparation

1. Dégagez la viande de la partie supérieure des ailerons de façon à avoir l'os proprement nettoyé.
2. Entaillez le filet comme pour un cordon-bleu.
3. Insérez à l'intérieur une belle tranche de jambon de parme, deux tomates séchées et deux belles feuilles de basilic frais.
4. Refermez les suprêmes et piquez de part et d'autre avec un petit bâton à brochette de manière à ce qu'il ne s'ouvre pas.

Cuisson

5. Salez et poivrez les pièces de poulet et faites-les revenir dans un peu de matière grasse jusqu'à l'obtention d'une belle coloration.
6. Enfournez-les dans un four préchauffé à 180°C pendant 15 minutes environ, selon la grandeur.
7. Dans l'intermédiaire, déglacez la poêle avec du marsala, puis ajoutez un peu de fond de volaille. Réduisez, ajoutez une noisette de beurre et corrigez l'assaisonnement.
8. Servez les suprêmes sur assiette en les nappant de la réduction.

Bon appétit !